

10. Harzer Sportspiele 26. Harzer Seniorensportfest

"Bewegung hält gesund und fit, wir machen mit". Unter diesem Motto laden der KreisSportBund Harz sowie der Landkreis Harz in diesem Jahr wieder zum 26. Harzer Seniorensportfest und zur 10. Auflage der „Harzer Sportspiele“ nach Blankenburg ein. Am Samstag, den 03.06.2023 erwartet dort alle bewegungsfreudigen, Freizeitsportler*innen und Interessierte ab 09:30 Uhr ein buntes Rahmenprogramm sowie spannende Wettkämpfe in den Sportarten Leichtathletik, Tischtennis, Kegeln und Volleyball.

Aber auch alle Bewegungsfreudigen und Aktiven kommen nicht zu kurz und können an verschiedenen Stationen ihre Geschicklichkeit und Gewandtheit testen. Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens wird ebenfalls mit angeboten.



Halbstundenlauf Wer ist die fitteste Familie?

Im Rahmen der Leichtathletikwettkämpfe wird um 11:45 Uhr die fitteste Familie im Staffellauf gesucht. Ähnlich wie beim Stunden-Paarlauf bilden hier zwei, drei oder vier Familienmitglieder eine „endlose Staffel“, die versucht, in 30 Minuten eine möglichst große Strecke zurückzulegen. Hier können die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern aktiv werden.



26. Harzer Seniorensportfest

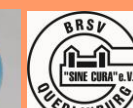
10. Harzer Sportspiele

Blankenburg

03.06.2023



Hauptsponsor des KSB Harz



Einzelausschreibungen der Wettkämpfe unter:
www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/HarzerSportspiele

Leichtathletik

Durchführung: SV Lok Blankenburg
 (www.leichtathletik-blankenburg.de)

Leitung: Mike Horn - Lok Blankenburg 1949 e.V.

Ort: Blankenburg – Sportforum
 Regensteinweg 12
 38889 Blankenburg

Termin: Samstag, den 03.06.2023

Wettkampfbeginn: 09:30 Uhr

AK und Disziplinen:

Senioren M 30-M 80 und älter

100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, 5000 m,
 Weit, Kugel, Speer, Keule

Seniorinnen W 30-W 80 und älter

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 5000 m,
 Weit, Kugel, Speer, Keule

Volleyball

Spielgruppen:

A - Männer- oder Frauenmannschaften
 Männer ab 36 Jahre (2 Spieler ab 30 Jahre)
 Damen ab 30 Jahre

B - Mix-Mannschaften 3/3 ohne
 Altersbeschränkung

Startberechtigung:

Volkssport/Freizeitmannschaften (m/w)

keine aktiven Mannschaften im Spielbetrieb (außer
 Kreis- und Stadtliga)

Alltags-Fitness-Test

Mit zunehmender Lebenserwartung wird die Möglichkeit, ein aktives und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter zu führen, entscheidend davon abhängen, in welchem Ausmaß es gelingt, die körperliche Fitness zu erhalten. Der Alltags-Fitness-Test überprüft diese körperlichen Ressourcen, um normale Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können. Auch im hohen Alter besteht der Wunsch, über Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität zu verfügen, um seinen Alltag (zum Beispiel Einkaufen gehen, an Freizeit- und Sportaktivitäten teilnehmen) selbstständig gestalten zu können.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet ist. Es trägt zur ganzheitlichen Gesundheit bei und kann im Freien zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden. Mit Nordic Walking können sich vor allem Personen, die bisher wenig Sport getrieben haben oder sogar generell unter Bewegungsmangel leiden, wieder in Form bringen: Kondition aufbauen und Muskulatur stärken. Dementsprechend ist Nordic Walking für die meisten Menschen der ideale Sport.

Start ist 10:00 Uhr, Treffpunkt 09:30 Uhr auf dem Sportplatz / Tribüne

Datenschutzbestimmungen:

Es wird darauf hingewiesen, dass Start- und Ergebnislisten, Fotos und Berichte in allen bekannten Medien veröffentlicht werden können. Wer gegen die Veröffentlichung und Weitergabe ist, hat dies vor Wettkampfbeginn schriftlich beim Veranstalter anzuzeigen. Für Teilnehmer unter 18. Jahren ist zusätzlich die Unterschrift der Erziehungsberechtigten notwendig.

Wandern

Im Rahmen der Harzer Sportspiele werden in Kooperation mit dem Vereinen „Gesund älter werden im Harz“, dem SV Lok Blankenburg, der Koordinierungsstelle für Migration und Ehrenamt und dem Team der Harzer Wandernadel eine kleine, familienfreundliche Wanderung angeboten. Start für die Wanderungen ist um 10:00 Uhr, Treffpunkt 09:30 Uhr auf dem Sportplatz / Tribüne. Während dieser Wanderung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, zwei Sonderstempelstellen anzulaufen, sowie einen Sonderstempel „26 Seniorensportfest“ zu bekommen. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert, ist aber vor Ort noch möglich.

Weitere Informationen unter:
 KSB Harz Tel: 03943 5571125

Kegeln/Bohle

Wettbewerbe.

Damen / Herren - Einzel Aktive,
 60 Wurf, AK I ohne Altersbeschränkung
 Damen / Herren - Einzel Volkssport
 60 Wurf, AK I bis 50, AK II 51- 65,
 30 Wurf ab AK III 66-70; AK IV 71-75, AK ab 76
 30 Wurf Behinderte

Tischtennis

Turnierklassen:

Damen und Herren	
Seniorenklasse 40	Seniorenklasse 50
Seniorenklasse 60	Seniorenklasse 65
Seniorenklasse 70	Seniorenklasse 75
Seniorenklasse 80	

Weitere Informationen:

www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/HarzerSportspiele