

**11. Harzer Sportspiele
27. 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 27. Harzer Seniorensportfest und zur 11. Auflage der „Harzer Sportspiele“ ein. Allerdings finden die Wettkämpfe in diesem Jahr aufgrund von Baumaßnahmen nicht in Blankenburg, sondern in Quedlinburg statt. Am Samstag, den 01.06.2024 erwartet dort alle Bewegungsfreudigen, Freizeitsportler und Interessierte ab 09:30 Uhr ein buntes Rahmenprogramm sowie spannende Wettkämpfe in den Sportarten Leichtathletik 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.



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

Veranstalter: Landkreis Harz und KreisSportBund Harz e.V.
Durchführung: TSG GutsMuths Quedlinburg (www.leichtathletik-quedlinburg.de)
Leitung: Diana Langanke TSG GutsMuths Quedlinburg
Ort: Sportplatz am Moorberg Gernröder Weg 4b, 06484 Quedlinburg
Termin: Samstag, den 01.06.2024
Wettkampfbeginn: 09:15 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

Meldung: Online über > www.ladv.de oder über KSB Harz e.V. trautmann.th@ksb-harz.de

Meldeschluss: 27.05.2024 (Posteingang)
Nachmeldung am Wettkampftag bis 90 min. vor der jeweiligen Disziplin möglich
Nachmeldegebühr 2,00 Euro

Startgeld: je Disziplin: 5,00 Euro

Zeitplan: www.leichtathletik-quedlinburg.de oder www.ksb-harz.de

27. Harzer Seniorensportfest

11. Harzer Sportspiele

Quedlinburg

01.06.2024



Beachvolleyball

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 offiziellen Spielverkehr (außer Kreis- und Stadtligen)

Meldung an: Michael Rühlmann
Tel.: 0157 37767693
E-Mail: mruehlmann@web.de

Halbstundenlauf**Wer ist die fitteste Familie?**

Im Rahmen der Leichtathletikwettkämpfe wird die fitteste Familie im Staffellauf gesucht. Ähnlich wie beim Stunden-Paarlauf bilden hier zwei oder drei 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.

Meldung an: trautmann.th@ksb-harz.de
Tel.: 03943 55711-15 oder
Fax: 03943 55711-29
Name, Vorname, Jahrgang,
Ort, Verein

Nachmeldungen: bis 10:30 Uhr vor Ort möglich.

Einzelausschreibungen der Wettkämpfe unter:
[www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/Harzer Sportspiele](http://www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/Harzer_Sportspiele)

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 am Moorberg.

Wandern

In Kooperation mit den Vereinen „Gesund älter werden im Harz“ und der TSG GutsMuths Quedlinburg wird eine ca. 6,5 km familienfreundliche Wanderung angeboten. Der Start für die Wanderung ist um 10:00 Uhr (Treffpunkt 09:30 Uhr) auf dem Sportplatz am Moorberg. Während dieser Wanderung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Sonderstempelstelle anzulaufen sowie einen zusätzlichen Sonderstempel „27. Seniorensportfest“ zu erwandern. Es wird eine kleine Verpflegungsstelle mit Getränken geben. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert, ist aber vor Ort noch möglich.

Weitere Informationen unter:
KSB Harz Tel.: 03943 55711-15
Tel.: 03943 55711-25

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 Teilnehmende unter 18 Jahren ist zusätzlich die Unterschrift der Erziehungsberechtigten notwendig.