

# AquaJogging: Der Wettkampf für agile Wasserläufer/Jetzt anmelden

Ahrensburg (ve/pm). Das Laufen im Wasser ist nicht nur unheimlich effektiv für den Körper, sondern bringt auch eine Menge Spaß. Deswegen bietet der ATSV jetzt zum zweiten Mal ein AquaJogging-Wettkampf.



Martina Bertram vom ATSV lädt aktive Läuferinnen und Läufer zum AquaJogging-Event.

Foto:Yvonne Krohn-Wolter/ATSV

Nach der großen Begeisterung aller Teilnehmer bei der bundesweiten Premiere im vergangenen Jahr wird dieser Spaß am Sonntag, 18. September 2016 ab 10 Uhr in Ahrensburg angeboten. AquaJogging: Im Wasser wird gelaufen - mit einem Gürtel um die Hüfte. Somit wird ein schwebender Zustand erreicht. Nun wird ohne Bodenkontakt gegen den Wasserwiderstand angelaufen.

**AquaJogging: 750 Meter im Schwimmbecken**

# laufen

Die AquaJogger starten in einem Rennen gegen die Zeit. Auf der 25 Meter breiten Bahn im badlantic werden 30 Bahnen innerhalb von 60 Minuten gelaufen. „Dieses Jahr gibt es eine Besonderheit. Denn die 30 Bahnen innerhalb von einer Stunde schaffen auch Läufer, die zum ersten Mal laufen und den Ehrgeiz aufbringen durchzuhalten“, erzählt die AquaFitness-Trainerin Martina Bertram.

Für die fortgeschrittenen AquaJogger gibt es daher in diesem Jahr eine neue Disziplin: 30 Bahnen innerhalb von 30 Minuten zu laufen. „Wer das schafft, kann stolz auf sich sein. Denn die 750 Meter in der kürzeren Zeit im Wasser zu laufen, wird deutlich anstrengender werden“, so Martina Bertram.

## **Event des ATSV: Jetzt anmelden!**

Für jeden, der diese Herausforderung schafft gibt es ein Abzeichen, eine Urkunde und ein qualitativ hochwertiges Eventshirt. Bei den 19,90 Euro Startgebühren ist das alles inklusive sowie der Eintritt ins badlantic und das Ausleihen des Gürtels. Dieses Event dürfte auch eine erfrischende Abwechslung und besondere Herausforderung für geübte Land-Läufer werden.

Lust bekommen mitzulaufen? Anmeldungen und weitere Informationen bei Martina Bertram unter der Rufnummer 04532 / 288 24 54 oder unter per Mail unter [schwimmen@atsv.de](mailto:schwimmen@atsv.de). Nicht lange zögern, die Plätze sind begrenzt.