

Geschichte

Die Sparkassen Laufolympiade hat sich zu einer bedeutenden Veranstaltungsserie im Bereich der Kinder- und Jugendsportförderung entwickelt, die maßgeblich von Dr. Eduard Holzer ins Leben gerufen wurde. Dr. Holzer, ein renommierter AHS-Lehrer, Sportwissenschaftler und Leichtathletiktrainer, kann auf eine beeindruckende Karriere zurückblicken. Unter seiner Anleitung wurden bereits 45 Staatsmeister sowie ein Jugendvizeeuropameister hervorgebracht.

Die Sparkassen Laufolympiade begann im Jahr 2002 und hat seitdem an 170 Veranstaltungstagen sowohl Kinder als auch Jugendliche begeistert. Insgesamt wurden 85 Kinderlaufolympiaden und 85 Jugendlaufolympiaden organisiert, bei denen die jungen Teilnehmer*innen über Sprint- und Mitteldistanzen ihr Können unter Beweis stellen konnten.

Besonders beeindruckend ist die Teilnehmer*innenzahl: Im Jahr 2019 konnten über 9.000 Kinder und Jugendliche für die Laufolympiade begeistert werden. Diese beeindruckenden Zahlen belegen den Erfolg und die Bedeutung der Veranstaltung in der Förderung des Nachwuchssports.

Die Sparkassen Laufolympiade bietet nicht nur eine Plattform für sportliche Betätigung und Wettbewerbe, sondern auch die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Die Veranstaltungsserie hat einen bedeutenden Beitrag zur sportlichen Förderung und zur Begeisterung für die Leichtathletik geleistet.

Projektrelevanz

Betrachtet man die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, zeigt sich, dass österreichische Jugendliche im EU-Vergleich unter dem Durchschnitt liegen. Nur ein Fünftel aller elf- bis 15-jährigen Schulkinder erfüllen die Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit. Bei den Erwachsenen ist lediglich ein Viertel ausreichend körperlich aktiv.

Sieht man sich die Folgen körperlicher Inaktivität – Übergewicht, Erkrankungen oder gar Depressionen – genauer an, besteht dringender Handlungsbedarf. Laut dem niederösterreichischen Kinder- und Jugendsportbericht 2019 bewegen sich Kinder und Jugendliche, die in Niederösterreich zur Schule gehen, durchschnittlich 6,3 Stunden pro Woche. Niederösterreichische Schülerinnen und Schüler sind im Schnitt an 4,2 Tagen pro Woche für mindestens 60 Minuten körperlich so aktiv, dass sie dabei außer Atem oder ins Schwitzen geraten. Damit liegen unsere Kinder und Jugendlichen unter den Empfehlungen der WHO, die von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag spricht.

Der erschreckende Bewegungsmangel unserer Kinder und Jugendlichen gefährdet ihre Gesundheit und ist für uns Anlass, durch die Organisation von Veranstaltungen, wie der Sparkassen Laufolympiade, regelmäßige Bewegung zu fördern. Bewegung ist die Kraft, welche den menschlichen Organismus und jede körperliche Struktur seit Anbeginn der menschlichen Existenz geformt hat.

Unser Bewegungsapparat ist das Abbild und Produkt unserer Bewegungsaktivitäten über Jahrtausende hinweg. Zu geringe Bewegungsreize, besonders im Kindes- und Jugendalter, führen zu ungenügender Ausbildung und Verkalkung des Knochengerüsts. Dies resultiert in einem starken Anstieg von Haltungsschäden, Belastungsschmerzen und Knochenbrüchen. Richtig betriebenes Laufen übt einen positiven Reiz auf alle menschlichen Organe aus. Regelmäßige körperliche Bewegung optimiert unseren gesamten Stoffwechsel und verbessert sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit erheblich.

Alarmierende Studien aus den USA zeigen, dass das Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken, bei übergewichtigen Kindern in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Die beste Medizin gegen Altersdiabetes, Asthma und Herz-Kreislauf-Probleme ist Ausdauertraining, insbesondere das Laufen. Ab einer bestimmten Belastungsdauer kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung der Glückshormone Endorphin und Serotonin. Beim Laufen bewirken die Erschütterungen bei jedem Fußaufsatz einen unersetzlichen Reiz auf Haut, Muskeln, Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochen. Muskelgewebe und Knochen unterliegen, abhängig vom ausgeübten Bewegungsreiz, einem ständigen Auf- und Abbau.

Fazit: Laufen ist deshalb so wichtig, weil es die urchälteste Bewegungsform und ein Grundelement fast aller Sportarten ist. Laufen hat eine überragende Bedeutung für die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, den Aufbau und Erhalt von Muskeln, Knochen, Sehnen und Bändern sowie für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es schult Konzentration, Ausdauer und Disziplin, beugt Altersdiabetes vor und ist eine unerschöpfliche Quelle für Lebensfreude und Wohlbefinden.

Die Organisation von Möglichkeiten und die Motivation zur regelmäßigen Bewegung sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder und Jugendlichen von besonderer Bedeutung und stellen einen wichtigen gesellschaftlichen Auftrag dar.

Durch die Sparkassen Laufolympiade wollen wir diesen Bewegungsmangel bekämpfen und einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit und Fitness unserer Jugend leisten.

Projektziele

Die Sparkassen Laufolympiade verfolgt mehrere zentrale Ziele, die auf die Förderung der Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen abzielen:

1. Entgegenwirken des Bewegungsmangels:

- Die Veranstaltung soll dem verbreiteten Bewegungsmangel unter Kindern und Jugendlichen entgegenwirken und sie zu regelmäßiger körperlicher Aktivität motivieren.

2. Förderung der Gesundheit und Fitness:

- Durch regelmäßige Teilnahme an der Laufolympiade sollen die körperliche Fitness und die allgemeine Gesundheit der Teilnehmer*innen nachhaltig verbessert werden.

3. Motivation und Begeisterung für die Leichtathletik:

- Die Laufolympiade soll das Interesse und die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen für die Leichtathletik wecken und sie dazu inspirieren, diesen Sport langfristig auszuüben.

4. Talenterkennung und Förderung:

- Die Veranstaltung bietet eine Plattform, um sportliche Talente zu entdecken. Diese Talente sollen identifiziert und an lokale Vereine weitergeleitet werden, um ihre sportliche Entwicklung zu fördern.

5. Breitenwirksame Teilnahme:

- Alle Kinder und Jugendlichen sollen die Möglichkeit haben, unabhängig von ihrer sportlichen Vorbildung, an einer so großen und bedeutenden Veranstaltung aktiv teilzunehmen und dadurch positive Erfahrungen im Sport zu sammeln.

Durch die Erreichung dieser Ziele möchte die Sparkassen Laufolympiade einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Sports, zur Gesundheitsprävention und zur gesellschaftlichen Integration leisten.

Zielgruppe

Die Zielgruppen der Laufolympiade sind:

1. Volksschulkinder:

- Bei den Kinderlaufolympiaden stehen insbesondere die Schüler*innen der Volksschulen im Fokus. Diese Altersgruppe soll frühzeitig an regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung herangeführt werden, um gesunde Lebensgewohnheiten zu fördern.

2. Jugendliche der Sekundarstufe I:

- Die Jugendlaufolympiaden richten sich an Schüler*innen der Sekundarstufe I. Ziel ist es, diese Altersgruppe durch spannende und herausfordernde Wettkämpfe für die Leichtathletik zu begeistern und ihre sportliche Entwicklung zu unterstützen.

3. Eventuelle Erweiterung auf Kindergartenkinder:

- Eine mögliche Erweiterung der Zielgruppe auf Kindergartenkinder wird in Betracht gezogen. Dies soll dazu beitragen, bereits im frühen Kindesalter Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität zu wecken.

Durch die gezielte Ansprache dieser Altersgruppen sollen möglichst viele Kinder und Jugendliche erreicht und zur Teilnahme an der Laufolympiade motiviert werden, um so die Ziele des Projekts effektiv umzusetzen.