

## Pressemitteilung

**“Zu Fuß durch den See!”**

**Größtes Aqua Fitness Event in Deutschland**

**Outdoor-Aquarunning tut Deutschland gut!**

### **9. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT**

Am Sonntag, 23. August 2009 ist es wieder so weit. Europas OUTDOOR AQUARUNNER treffen sich wieder am Fühlinger See in Köln zum bundesweit größten Aqua Fitness Event. Nach den großen Erfolgen der letzten Jahren mit insgesamt über 5.000 Teilnehmern wiederholt der Schwimmverband NRW gemeinsam mit dem Deutschen Schwimm-Verband, dem Schwimmbezirk Mittelrhein und dem 1. Schwimmverein Köln diese Veranstaltung bereits zum neunten Mal.

Insgesamt haben sich 1.038 Aktive zum diesjährigen Aquarunning Event angemeldet. Dies bedeutet einen neuen Teilnehmerrekord. Aus 69 Schwimmvereinen erreichten uns 698 Anmeldungen. 340 Personen haben sich ohne Vereinszugehörigkeit gemeldet. Das Durchschnittsalter aller Teilnehmenden beträgt wie im vergangenen Jahr 41 Jahre.

### **Was ist Aquarunning**

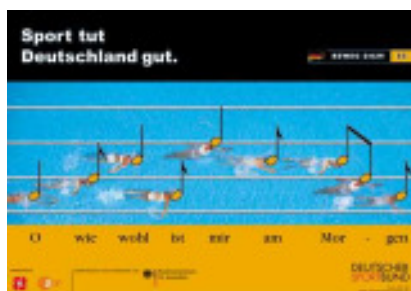
Aquarunning in tiefem Wasser, besser bekannt unter Aquajogging, ist eines der bekanntesten Angebote im Aqua Fitness Bereich. In verschiedenen Lauftechniken ohne Bodenkontakt wird die 1.000-Meter-Strecke im Wasser zurückgelegt, d. h. in aufrechter Körperposition und **nicht** geschwommen. Das Motto lautet wie in den vergangenen Jahren: „Zu Fuß durch den See“.

## Besucher sind herzlich willkommen

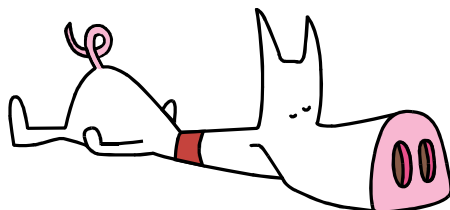
Wir laden alle Interessierten und Neugierige herzlich ein, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim 9. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT anzufeuern. Die Regattastrecke im Fühlinger See sind sehr gut ein zu sehen. Auch das Rahmenprogramm mit dem NRW-Fallschirmspringerteam und den Sambatrommlern lohnen sich anzuschauen. Natürlich ist auch für Kinderbetreuung und Verpflegung gesorgt.

## Die Botschaft

Aquarunning tut Deutschland gut! Um 13:00 Uhr startet der diesjährige Fitness-Spass. Damit setzen alle Teilnehmer ein Zeichen gegen die zunehmende Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Die Veranstalter unterstützen damit die Gesellschaftskampagne des Deutschen olympischen Sportbundes.



Gleichzeitig unterstützen die Veranstalter des Events die Öffentlichkeitskampagne „**Überwinde deinen inneren Schweinehund**“ der Landesregierung Nordrhein-Westfalen und des Landessportbund NRW für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.



## Die Strecke

Wir laden Sie und alle interessierten Aqua Fitness Sportler ein, mit uns die Regattastrecke im Fühlinger See in Köln-Chorweiler zu bewältigen. Ohne Leistungsdruck und Zeitlimit wird der neue „Cologne Kurs“© in freier Natur“.

## **AQUARUNNING ist kein Wettkampf**

Das Aquarunning auf der Regattastrecke ist kein Wettkampf! Die neue Strecke kann von jedem Sportgesunden in rund einer Stunde bewältigt werden. Wir rücken Ihre persönliche sportliche Leistung in den Vordergrund, ganz ohne Zeitmessung, Rangliste oder Platzierung. Alle Aquarunner werden im Wasser durch erfahrene Teamcoaches betreut.

## **Alle Teilnehmer sind Sieger!**

Wir empfehlen allen Teilnehmern die regelmäßige Teilnahme am Kursangebot ihres Schwimmvereins. Interessenten ohne Vorbereitungskurs legen wir einen ärztlichen Gesundheitscheck nahe.

## **AQUARUNNING ist gesund**

Die Wunderwirkungen des Wassers entlasten u. a. die Wirbelsäule und Gelenke, straffen das Bindegewebe (Anti-Cellulitis), kräftigt die gesamte Muskulatur und verbessert die Ausdauer und stärkt das gesamte Herz-Kreislauf-System. Bewegung im Wasser ist eine Streicheleinheit für Körper und Geist und ist damit ein optimales Wellness-Programm. Die persönliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert, dies belegen aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen der Ruhr Universität Bochum.

## **Leistungen**

Alle Teilnehmer/innen erhalten wieder eine attraktive Erinnerungsgabe und - wenn bestellt - einen Aquajogging-Gürtel. Selbstverständlich sind alle Aktiven versichert. Wir bieten wieder eine Kinderbetreuung für Kids ab 6 Jahre an.

## **Bekleidung**

Ausrüstung und Bekleidung werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (abhängig von der Luft- und Wassertemperatur) individuell ausgewählt. Das Tragen von Neopren-Anzügen oder wärmeisolierender Kleidung ist grundsätzlich erlaubt aber nicht erforderlich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter (Ausnahme bei Gewitter) statt.

## Zeitplan für den 23. August 2009

| Uhrzeit   | Was  |
|-----------|--|
| ab 09:45  | Einchecken der Teilnehmer                                      |
| bis 11:45 | Einchecken der Teilnehmer                                      |
| ca. 12:15 | Landung der Fallschirmspringer des Landes NRW                  |
| ca. 12:30 | offizielle Begrüßung   |
| ca. 12:45 | Aufwärmprogramm links vom Zielturm der Regattastrecke          |
| ca. 13:00 | Start zum 8. Cologne Aquarunning Event in Gruppen              |
| ca. 14:00 | voraussichtliches Eintreffen der ersten Läuferinnen und Läufer |
| ca. 16:00 | Ende der Veranstaltung   |

### Weitere Informationen

finden Sie auf unserer Homepage unter [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de).

### Partner

Unterstützung erhalten wir u. a. vom Land Nordrhein-Westfalen und vom Sportamt der Stadt Köln.



### Ansprechpartner/Kommunikation

Schwimmverband NRW, Sportreferent Peter Freyer  
Postfach 10 14 54, 47014 Duisburg, Tel. 0203/7381633

verantwortlich: Adolf Hillebrand

Schwimmverband NRW, Postfach 101454, 47014 Duisburg, Tel 0203/7381-632  
Fax 0203/7381-631, [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de), e-mail: [info@swimpool.de](mailto:info@swimpool.de)