

## 9. Harzer Sportspiele 25. 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 25. Harzer Seniorensportfest und zur 9. 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 25.06.2022 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.



## 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.

Meldung: bis zum 23.06.2022  
Name, Vorname, Jahrgang,  
Ort/Verein  
[trautmann.th@ksb-harz.de](mailto:trautmann.th@ksb-harz.de)  
Tel.: 03943 55711-15 oder  
Fax: 03943 55711-29

Nachmeldungen: bis 11:00 Uhr vor Ort  
möglich



Zeitplan: [www.leichtathletik-quedlinburg.de](http://www.leichtathletik-quedlinburg.de)  
oder [www.ksb-harz.de](http://www.ksb-harz.de)

# Familien Halbstundenlauf

## 9. Harzer Sportspiele 25. Harzer Seniorensportfest

# Quedlinburg 25.06.2022



Hauptsponsor des KSB Harz



LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.



**Einzelausschreibungen der Wettkämpfe unter:**  
[www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/HarzerSportspiele](http://www.ksb-harz.de/Veranstaltungen/HarzerSportspiele)

## Leichtathletik

Durchführung: TSG GutsMuths Quedlinburg e.V.  
[www.leichtathletik-quedlinburg.de](http://www.leichtathletik-quedlinburg.de)

Leitung: Diana Langanke

Ort: Quedlinburg  
 Sportplatz am Moorberg  
 Gernröder Weg 4

Termin: Samstag, den 25.06.2022

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

## Beachvolleyball

Spielgruppen:

A - die spielende Mannschaft muss ein  
 Gesamalter von über 300 Jahren aufweisen

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

C - Mix-Mannschaften 3/3 ohne  
 Altersbeschränkung

Startberechtigung:

Volkssport/Freizeitmannschaften (m/w)  
**keine** aktiven Mannschaften im Spielbetrieb

## 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 Uhr, Treffpunkt 09:30 Uhr auf dem Sportplatz am Moorberg.

### **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“, der TSG GutsMuths Quedlinburg, der Koordinierungsstelle für Migration und Ehrenamt und dem Team der Harzer Wandernadel eine kleinere, familienfreundliche sowie eine sportlich größere Wanderung angeboten.

Start für beide Wanderungen ist um 10:00 Uhr, Treffpunkt 09:30 Uhr auf dem Sportplatz am Moorberg. Während dieser Wanderung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, zwei Sonderstempelstellen anzulaufen, sowie einen Sonderstempel „25 Seniorensportfest“ zu bekommen. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert, ist aber vor Ort noch möglich.

Weiter Informationen unter:

KSB Harz Tel: 03943 5571125

## Kegeln/Bohle in Blankenburg

Beginn: 08:00 Uhr Kettenstart

Wettbewerbe.

Damen–Einzel Aktive,  
 60 Wurf, AK I ohne Altersbeschränkung  
 Damen–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

Herren–Einzel Aktive,  
 60 Wurf, AK I ohne Altersbeschränkung  
 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  
 Herren30 Wurf Behinderte