

Hand auf's Herz beim „Herzlauf – virtualRUN 2020“

6. Mai 2020 schritti



Im Jahr 2020 ist definitiv alles anders als erwartet. In Sachen Laufveranstaltungen regnet es seit Wochen zahlreiche Absagen und Verschiebungen. Und dennoch präsentiert sich die Laufcommunity höchst motiviert und stellt sich den unterschiedlichsten Challenges. Von den vielen Absagen betroffen ist auch die Herzlauf Österreich-Serie mit ihren sechs Laufveranstaltungen in sechs verschiedenen Bundesländern. Doch das Team von Herzkinder Österreich rund um Projektleiterin Astrid Lang-Moitzi hat sich für dieses Jahr etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Und so wird der Herzlauf nun zum „virtualRUN“ umfunktioniert.



Dein persönlicher Herzlauf

Gestartet wird bereits ab morgen am 7. Mai 2020, denn da wäre der Herzlauf Wien am Programm gestanden. Ihr habt dann genau eine Woche lang Zeit (7. bis 14. Mai 2020) um beim „Herzlauf Wien – virtualRun 2020“ teilzunehmen. Dabei gibt es die gewohnten Distanzen von 3km, 6km, 9km sowie die Nordic Walking Bewerbe und die Kinderläufe (200m bis 1.000m). Nach der Anmeldung auf www.herzlauf.at bekommst du eine E-Mail mit allen Infos inklusive deiner persönlichen Startnummer. Diese kannst du dir ganz einfach ausdrucken und dann startest du ganz nach Belieben deinen persönlichen Herzlauf. Den kannst du auf deiner Lieblingslaufstrecke absolvieren und mittels GPS-Uhr oder Lauf-App aufzeichnen. Nach dem erfolgreichen Finish lädst du dein Ergebnis hoch und kannst dir auch deine persönliche Urkunde herunterladen. Ich würde mich freuen, wenn du anschließend davon auch ein Foto auf den Social Media Kanälen postest und mich sowie Herzlauf bzw. Herzkinder Österreich markiert!



Herz für schwache Herzen zeigen

Ich freue mich ganz besonders, die Herzlauf Serie heuer als Laufbotschafter zu unterstützen. Deshalb hoffe ich, dass möglichst viele von euch auch mit dabei sind. Ganz egal ob Laufanfänger, Fortgeschrittener, Profi, Nordic Walker oder Kind. Jeder Teilnehmer ist mit Sicherheit ein Gewinner und zeigt Herz für schwache Herzen. Die Startgebühr in Höhe von 10 Euro kommt zu 100% den Herzkindern Österreich zu Gute. Die Organisation unterstützt herzkrankte Kinder und deren Familien. Also Hand auf's Herz – für mich ist es eine Herzensangelegenheit diese Initiative zu unterstützen. Ich werde bei allen virtuellen Läufen 2020 unter dem Motto „Achte auf dein Herz und laufe für meins!“ mitmachen.



Virtuelle Herzläufe Österreich im Überblick

Eine Anmeldung ist ab dem ersten Tag des jeweiligen „Herzlauf – virtualRUN 2020“ möglich. Die Herzläufe in den unterschiedlichen Bundesländern finden an folgenden Terminen statt:

- **Wien** von 07. – 14. Mai 2020
- **Steiermark** von 05. – 12. Juni 2020
- **Kärnten** von 27. Juni – 04. Juli 2020
- **Tirol** von 05. – 12. September 2020
- **Vorarlberg** von 19. – 26. September 2020
- **Oberösterreich** von 04. – 11. Oktober 2020

alle weiteren Informationen und Anmeldungen -> www.herzlauf.at

Dieser Beitrag wurde unter [Ankündigung](#) erstellt und mit [gutestun](#), [herzkinder](#), [herzkrankenkinder](#), [herzlauf](#), [herzläufe](#), [laufblog](#), [laufblogger](#), [Laufen](#), [laufendgutestun](#), [läufer](#), [motivation](#), [run](#), [runners](#), [runnerslife](#), [running](#), [runningschritti](#), [social](#), [virtualrun](#), [zeigherz](#) markiert. Lesezeichen setzen: [permalink](#).

Suche nach:

NEUE BEITRÄGE

- Hand auf's Herz beim „Herzlauf – virtualRUN 2020“
- Häufig gemachte Fehler vermeiden
- VCM wettert gegen Graz Marathon
- Beanspruchtes Immunsystem stärken
- Wenn das Läuferherz blutet

NEUE KOMMENTARE

- schritti bei Vom Tempohasen zum Rennpferd
- Martin bei Vom Tempohasen zum Rennpferd
- schritti bei Hoffnung und Ziele treiben uns an
- Monika Nemeth bei Hoffnung und Ziele treiben uns an

- schritti bei Aus Rückschlägen lernen zu wachsen...

ARCHIVE

- Mai 2020
- April 2020
- März 2020
- Februar 2020
- Januar 2020
- Dezember 2019
- November 2019
- Oktober 2019
- September 2019
- August 2019
- Juli 2019
- Juni 2019
- Mai 2019
- April 2019
- März 2019
- Februar 2019
- Januar 2019
- Dezember 2018
- November 2018
- Oktober 2018
- September 2018
- August 2018
- Juli 2018
- Juni 2018
- Mai 2018
- April 2018
- März 2018
- Februar 2018
- Januar 2018
- Dezember 2017
- November 2017
- Oktober 2017
- September 2017
- August 2017
- Juli 2017
- Juni 2017
- Mai 2017
- April 2017
- März 2017
- Februar 2017
- Januar 2017
- Dezember 2016
- November 2016
- Oktober 2016
- September 2016
- August 2016
- Juli 2016
- Juni 2016
- Mai 2016
- April 2016
- März 2016
- Februar 2016
- Januar 2016
- Dezember 2015

- [November 2015](#)
- [Oktober 2015](#)
- [September 2015](#)
- [August 2015](#)

KATEGORIEN

- [Allgemein](#)
- [Ankündigung](#)
- [Ernährung](#)
- [Laufbericht](#)
- [Training](#)

META

- [Anmelden](#)
- [Beitrags-Feed \(RSS\)](#)
- [Kommentare als RSS](#)
- [WordPress.org](#)