

# DER NEUE FITNESSSTREND HAT AUCH BAYERN ERREICHT

## WAS IST 'PLOGGING' ÜBERHAUPT?

Plogging wurde 2016 in Schweden erfunden. Es kommt von „plocka“ (schwedisch für „Aufheben“) und „Jogging“. Wie der Name schon sagt, trifft man sich dabei zum Joggen, und befreit auf dem Weg Stadt und Landschaft von unschönem Abfall.

## WIE FIT MUSS ICH DAFÜR SEIN?

Wir laufen hier keinen Marathon, und versuchen auch keine Rundenrekorde aufzustellen. Gut zu Fuß solltest du schon sein, aber jeder ist willkommen, und es gibt genug Zwischenstopps, bei denen alle wieder aufschließen können.

## WAS HAB ICH DAVON?

Einen/Meinen saubereren Wohnort, und ein bisschen Wissen, wie man sich richtig bewegt. Außerdem gibt's als Belohnung am Ziel meistens eine kleine Stärkung und Erfrischung von unseren Partnern!

## KOSTET DAS WAS?

Nein, die Teilnahme kostet natürlich keinen Cent. Höchstens ein bisschen Zeit, Kalorien und die Überwindung deines inneren Schweinehunds. Wir freuen uns auf dich!

Zum Beispiel in Forchheim/Oberfranken



## **Treffpunkte 2020**

Heroldsbach Treffpunkt Parkplatz Schloss Thurn 29.02.20 um 10:30 Uhr  
Sportinsel Treffpunkt Parkplatz Ehrenbürg Gymnasium 14.03.20 um 10:30 Uhr  
Schwedengraben Forchheim Treffpunkt FFW Reuth 18.04.20 um 10:30 Uhr  
Kirchehrenbach Treffpunkt Parkplatz Ortsmitte 03.05.20 um 18.00 Uhr  
Forchheim Rathausplatz 25.05.20 um 18.00 Uhr

Forchheim Nord Treffpunkt Berufsschule Forchheim 20.06.20 um 10:30 Uhr  
Kirschenfest Pretzfeld Treffpunkt Parkplatz 23.07.20 um 18.00 Uhr  
After Annafest Treffpunkt Kellerwald Parkplatz 04.08.20 um 18.00 Uhr  
Schleußeninsel Treffpunkt Volleyballfeld 12.09.20 um 10:30 Uhr  
Burk Sportheim Treffpunkt Parkplatz Sportheim 24.10.20 um 10:30 Uhr  
Lände in Forchheim Treffpunkt Parkplatz Kleine Pause 07.11.20 um 10:30 Uhr

<https://www.forchheim-plogging.de/>

**Zum Beispiel in  
München  
Nürnberg  
Regensburg**

**Oder in Deiner Stadt  
In Deiner Gemeinde**

Jeder Verein, jeder Lauftreff und alle, die Ihren Wohnort sauber haben wollen, können diese Eigeninitiative mit ihrem Sport verbinden. Gründe Deine regelmäßige Plogging-Gruppe!