

MARBURGER TREPPENLAUF 2022

Am Samstag, den 1. Oktober 2022 findet anlässlich des Stadtjubiläums ein Treppenlauf für Groß & Klein und Jung & Alt statt. Die Gesunde Stadt Marburg entwickelte bereits 2021 gemeinsam mit Studierenden der Philipps-Universität und den Stadtwerken Marburg das Projekt „Marburg. Geht doch!“ zur Bewegungsförderung durch das Treppensteigen.

Etwa 3,2 Millionen Menschen sterben weltweit an den Folgen von Bewegungsmangel. Bereits 200 Treppenstufen am Tag können laut Studien jedoch schon förderlich für Kreislauf, Stoffwechsel, Herz und Atmung sein.

Kooperationspartner*innen sind KOMBINE, Philipps-Universität Marburg, KiJuPa, BSF e.V., Leben mit Krebs e.V., Stadtwerke Marburg und Fachdienst Umwelt, Klima- und Naturschutz, Fairer Handel (Blue Community).

KONTAKT

Gesunde Stadt Marburg
Markt 1, 35037 Marburg

☎ 01736087235
✉ gesund@marburg-stadt.de
🏠 www.marburg.de/gesundestadt



MARBURGER TREPPENLAUF

1. OKTOBER

13:00 - 17:00 UHR



SEI EIN
SCHRITTMACHER -
FÜR DEIN HERZ

AUF DIE
TREPPE,
FERTIG,
LOS!

DIESE UND WEITERE POSTER GIBT ES IM
PARKHAUS PILGRIMSTEIN ZU SEHEN!

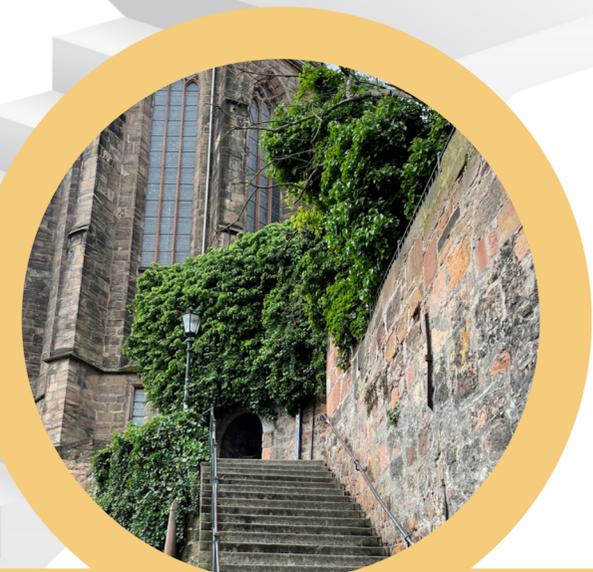
ABLAUF & INFORMATIONEN

Beginnen wird die Veranstaltung um 13 Uhr an den Startpunkten der jeweiligen Route.

Auf dem Marktplatz wird es einen Informationsstand geben, hier gibt es auch bis 17 Uhr für alle Teilnehmenden eine Urkunde!

Die Veranstaltung ist für jede*n geeignet. Es ist empfehlenswert einen Trinkbecher bzw. eine Flasche mitzunehmen. In der ganzen Stadt verteilt gibt es dafür Trinkbrunnen, an denen kostenlos Wasser aufgefüllt werden kann.

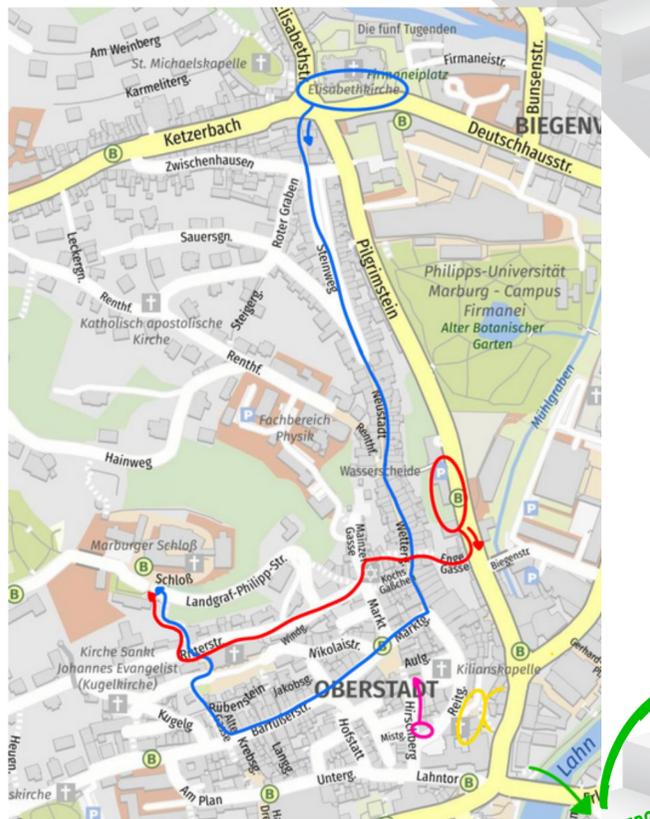
Der Treppenlauf wird ganz im Sinne von Marburg 800 stattfinden. Ziel ist es, 800 Treppenstufen zu sammeln. Wer keine 800 Stufen schafft, hat das Ziel, sich zu bewegen natürlich trotzdem geschafft. Vier unterschiedliche Routen werden durch die Oberstadt sowie eine durch den Richtsberg führen und spielerisch zum Bewegen motivieren.



TRINKBRUNNEN-ROUTE

Start: Elisabethkirche

Dieser Weg mit knapp 230 Stufen führt von der Elisabethkirche, über den Mönchsbrunnen am Steinweg, den Brunnen an der Wasserscheide, den Brunnen am Rathaus, den Bärenbrunnen an der Barfüßerstraße zum Trinkbrunnen bei der Landgraf-Philipp-Straße. Nebenbei erfährt ihr hier durch die Blue Community Marburg Wissenswertes über die Bedeutung von Trinkwasser, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Folgt der blauen Markierung auf der Karte sowie den blauen Pfeilen auf dem Boden!



REKORD-ROUTE

Start: Alte Universität bei der Mühlterre, Buchpulte

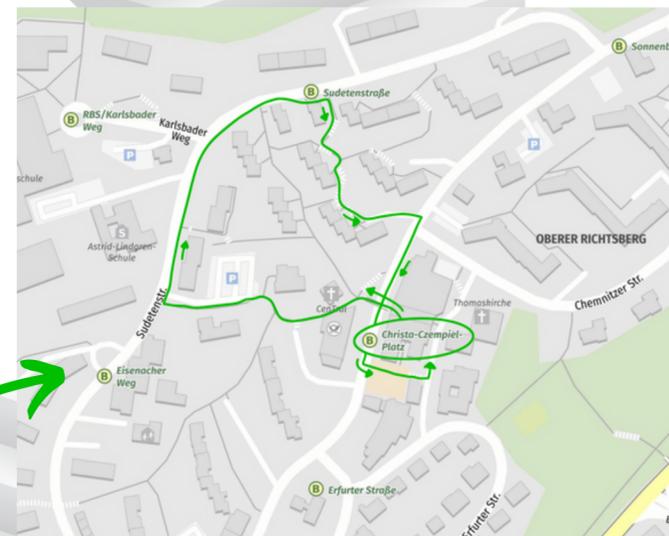
Die Rekord-Treppe wird durch das Kinder- und Jugendparlament (KijuPa) Marburg unterstützt. Hier wird es ein Wettquiz für Groß & Klein mit interessanten Fragen geben. Wer eine Frage richtig beantwortet, steigt eine Stufe nach oben! Folgt der gelben Markierung auf der Karte sowie den gelben Pfeilen auf dem Boden!

RICHTSBERG-ROUTE

Start: Christa-Czempiel-Platz

Auch am Richtsberg wird es an diesem Tag einen Treppenrundlauf - organisiert durch das Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen e.V. (BSF e.V.) - geben.

Es geht über den Startpunkt, weiter über die Straßen Am Richtsberg, Chemnitzer Straße, Freundschaftsbrücke bis zur Sudetenstraße. Folgt der grünen Markierung auf der Karte sowie den grünen Pfeilen auf dem Boden!



POWER-ROUTE

Start: zwischen Parkhaus Pilgrimstein und Copyshop

Bei der Power-Route können knapp 350 Stufen bis zum Schloss gelaufen werden. Es geht über die Enge Gasse („Asthma-Treppe“), über die Lutherkirche und Ludwig-Bickell-Treppe. Gleichzeitig werden hier Marburgs historische Treppen gezeigt. Folgt der roten Markierung auf der Karte sowie den roten Pfeilen auf dem Boden!

PINK-ROUTE

Start: Ecke Reitgasse/Hirschberg

Der Oktober gilt als weltweiter Brustkrebs-Monat und soll über dieses wichtige und doch sensible Thema aufmerksam machen. Gemeinsam mit Leben mit Krebs e.V. aus Marburg wird die Treppe der Pink-Route unter diesem Motto thematisiert. Folgt der rosa Markierung auf der Karte sowie den rosa Pfeilen auf dem Boden!