

Pressemitteilung

Universität des Saarlandes

Saar - Uni - Presseteam

04.07.2008

<http://idw-online.de/de/news269102>

Organisatorisches
fachunabhängig
regional



Virtueller Laufplaner für Laufstrecken rund um den Campus

Der Campus der Universität des Saarlandes eignet sich durch seine Lage direkt am Stadtwald hervorragend zum Laufen, Joggen und Walken. Das Hochschulsportzentrum stellt ab sofort einen virtuellen Laufstreckenplaner im Internet für Strecken rund um den Uni-Campus zur Verfügung.

Aus insgesamt 30 Streckenabschnitten kann sich der Nutzer eine individuelle Laufrunde mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und variabler Länge zusammenbauen. Das Modul errechnet dann automatisch die Länge sowie das Höhenprofil. Zusätzliche Informationen zu Steigungen, Gefälle und Bodenbeschaffenheit werden ebenfalls angegeben. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Streckenabschnitte wird farblich gekennzeichnet: es gibt grüne (leichte), rote (mittlere) und schwarze (schwere) Strecken.

Wer sich keine eigene Strecken zusammenbauen möchte, hat die Auswahl aus drei vorgegebenen Runden, die ebenfalls drei Schwierigkeitsstufen abdecken: Die grüne Strecke führt auf 5,6 km ohne viele Steigungen einmal um den Campus herum, während die schwarze Runde mit rund 7km einiges an Gefälle und Steigungen aufweist. In dem gesamten Streckennetz sind derzeit insgesamt rund 33 Kilometer erfasst. Es gibt verschiedene Startpunkte auf dem Campus, der Anfangspunkt kann jedoch beliebig verschoben werden.

Der Laufplaner wurde vom Hochschulsportzentrum im Rahmen der Anreizorientierung eLearning an der Universität des Saarlandes entwickelt und kann über die Homepage des Hochschulsportzentrums unter www.uni-saarland.de/hochschulsport kostenlos genutzt werden. Zu finden ist der Planer in der Rubrik "Uni in Bewegung - Online". Dort bildet er zusammen mit Videoclips, in denen verschiedene Übungen zur präventiven Ausgleichsgymnastik vorgestellt werden, eine Online-Plattform, auf der sich die Universität im Bereich Sport und Bewegung als gesundheitsfördernde Hochschule präsentiert.