



**Das neue Jogging  
ist Plogging.  
Jetzt in Schmitten.**

Mit ihren Umweltpaten Schmitten



PROBIER ES EINFACH MAL AUS.

## **Plogge mit uns - im Taunus.**

Ein Schwede namens Erik Ahlström hatte die Idee, eine neue Natursportart zu entwickeln: Plogging! Das Wort Plogging ist aus dem schwedischen Wort „Plocka“ (für aufheben, pflücken) und dem englischen „Jogging“ zusammengesetzt und beschreibt recht gut, worum es geht – ausgerüstet mit einer Zange oder Handschuhen sowie einem Müllsack wird während des Laufens die Natur gesäubert.

Neben dem positiven Aspekten für die Umwelt und dem sozialen Engagement bei einer solchen Plogging-Laufveranstaltung, soll das Bücken und wieder Aufrichten auch durch mehr Abwechslung für das läuferische Training von Vorteil sein. In 30 Minuten Plogging verbrauchen wir ca. 20% mehr Kalorien als beim herkömmlichen Joggen.

Übrigens, die hierzu benötigten Handschuhe, Zangen und Beutel erhalten wir von der Bürgerstiftung Schmittener Au.

Mehr Infos auf: [www.umpas-schmittener.de](http://www.umpas-schmittener.de)