

Plogging in K-Town

ordentlich auspowern und etwas für die Umwelt tun!



1

Woher kommt Plogging?

Plogging ist eine Wortkombination aus Jogging und Plocka upp, das schwedische Wort für aufsammeln. Die Idee, gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit und für die Umwelt zu tun, stammt vom schwedischen Umweltaktivisten Erik Ahlström. Ihn störte der viele Müll in Schwedens Hauptstadt Stockholm. Kurzerhand organisierte er deswegen Laufgruppen, die sich aufmachten die Stadt von achtlos weggeworfenem Unrat zu säubern.

2

Was benötigt man zum Plogging?

Lediglich ein dem Wetter angepasstes Lauf-Outfit, gute Laufschuhe und idealerweise reißfeste Handschuhe, die die Hände beim Müllaufsammeln vor Schmutz und Verletzungen schützen. Müllsäcke oder ein Sportbeutel, in denen der Müll verstaut wird. Ideal sind Rucksäcke oder Turnbeutel, die auf dem Rücken getragen werden können. Aus hygienischen Gründen können diese zusätzlich von innen mit einem Müllsack ausgelegt werden. So kann Müll- oder Turnbeutel gut verstaut und anschließend entsorgt werden.

3

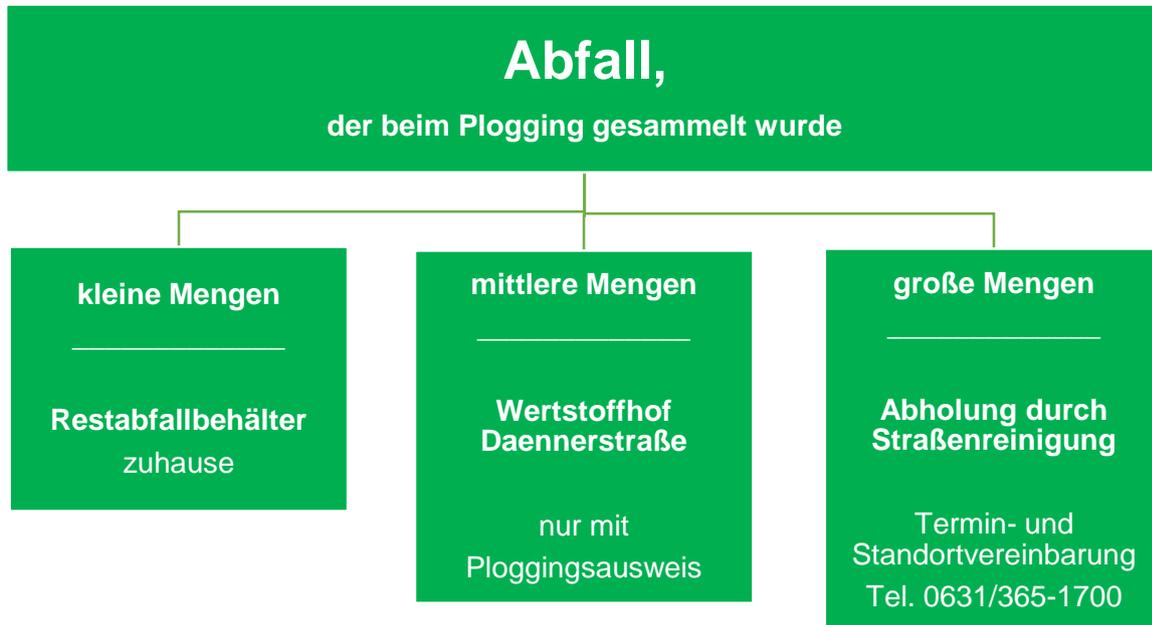
Wie funktioniert Plogging?

Ein spezielles Training gibt es nicht. Neben dem normalen Lauftraining oder auch Nordic Walking wird Abfall gesammelt. Das ständige Anhalten, Bücken, Aufrichten und Weiterlaufen ist ein intensives Ganzkörper-Intervalltraining, das den Trainingseffekt verstärkt. Das Herz-Kreislauf-System wird gefordert und gefördert, die Abwehrkräfte gestärkt, ein zu hoher Blutdruck gesenkt und die Blutfettwerte günstig beeinflusst.

4

Wohin mit dem Abfall?

Es gibt verschiedene Entsorgungswege für den eingesammelten Abfall:



5

Was tun bei illegale Abfallablagerungen im großen Stil?

Sollte beim Plogging illegale Abfallablagerungen im großen Stil, wie z.B. Autoreifen, Kühlschränke, Sperrmüll, Sonderabfall etc. entdeckt werden, dann melden Sie uns diese.

Stadtbildpflege-App

Rubrik Service / illegale Müllablagerung melden

Stadtbildpflege-Service

Tel. 0631/365-1700 kundenservice@stadtbildpflege-kl.de

Umwelt-Hotline

Tel. 0631/365-4444 umweltschutz@kaiserslautern.de

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (Tel. 0631/365-1700).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Plogging

und danken Ihnen herzlichst für Ihr Engagement.



Ihr Stadtbildpflege-Team

Stadtbildpflege Kaiserslautern (SK) - Daennerstraße 11 - 67657 Kaiserslautern
kundenservice@stadtbildpflege.kl.de www.stadtbildpflege-kl.de Tel. 0631-3651700