

## LAUF10! auch in Sauerlach gestartet!



Die Erfolgsaktion von Bayerischem Fernsehen, BLSV und BLV, um auch Sportmuffel zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun, ist auch in Sauerlach gestartet.

Am 30. April ging es mit der Leichtathletik-Talentförderschule in Sauerlach auf die erste Lauf10!-Trainingsrunde. Bei schönstem Wetter absolvierte die Gruppe ihre ersten Kilometer und alle hatten viel Spaß dabei. Von der Argeter Kirche aus ging es in moderatem Tempo über Wald-

und Feldwege im großen Bogen wieder zurück zum Ausgangspunkt. Wie bereits in der letzten Ausgabe des Sauerlacher Gemeindeblatts berichtet, trainieren die Teilnehmer 10 Wochen lang nach detailliert ausgearbeiteten Trainingsplänen der TU München Sportmedizin, um beim gemeinsamen Abschlusslauf eine Strecke von 10 Kilometern am Stück zu laufen oder zu walken. Das Konzept ist so ausgearbeitet, dass jeder mitmachen kann, da es keine Zeitanahme gibt und falsch verstandener

Ehrgeiz fehl am Platz wäre.

Wenn Sie noch dazustoßen möchten, melden Sie sich bitte gleich bei Christian Schwanzner unter Tel. 08104/9714 oder E-Mail [vorstand@talentfoerderschule.de](mailto:vorstand@talentfoerderschule.de) an. Treffpunkt für das Training ist jeweils

- montags um 19 Uhr am neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg
- donnerstags um 19 Uhr an der Kirche in Arget.