

Laufen mit dem Leichtathletik Sauerlach e.V.

Ganz offensichtlich kommt nicht nur unser Leichtathletik-Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche in Sauerlach gut an, sondern auch unsere Aktivitäten im Bereich Laufen.

Lauf10!-Training hat begonnen

Wie in der letzten Ausgabe des Sauerlacher Gemeindeblatts bereits angekündigt, nehmen wir als Leichtathletik Sauerlach e.V. auch in diesem



Über 30 Laufbegeisterte stellen sich der Lauf10!-Herausforderung

Jahr wieder an dem Lauf10!-Projekt der Abendschau des Bayerischen Fernsehens und des BLSV teil. Zum ersten Training des auf 10 Wochen ausgelegten Programms waren neben einem Dutzend »alter Hasen«, die sich bereits im Vorjahr mit dem 10-km-Abschlusslauf belohnt hatten, diesmal viele Neueinsteiger gekommen. Da es nicht um Schnelligkeit oder Platzierungen, sondern um Gesundheit und Fitness geht, ist Lauf10! eine ideale Gelegenheit für Lauf-Anfänger und Gelegenheitsläufer, sich in der Gruppe und unter kompetenter Anleitung unseres Lauftrainers Christian Schwanzer auf den Abschlusslauf in Wolnzach am 12. Juli vorzubereiten. Wer noch dazustoßen möchte und schon ein wenig Lauf-Erfahrung hat, kann sich gerne bei Christian Schwanzer (0151-21 16 43 38 oder vorstand@leichtathletik-sauerlach.de) informieren und anmelden.

10-km-Nachbarschafts-Lauf

Im Rahmen des diesjährigen Sommerfestes der Nachbarschaftshilfe Sauerlach am 8. Juni 2013 wird auch wieder ein 10-km-Lauf stattfinden, der diesmal vom Leichtathletik Sauerlach e.V. organisiert wird. Wie im Vorjahr sind auch in diesem Jahr wieder alle begeisterten Hobbyläufer aus Sauerlach und Umgebung ganz herzlich eingeladen, um die attraktiven Preise zu kämpfen. Männer und Frauen werden getrennt gewertet, und es wird auch erstmalig einen Kinderlauf über 1,5 km geben. Für den Kinderlauf ist keine Anmeldung erforderlich und auch keine Startgebühr fällig, dafür wartet auf die jungen Läufer nach dem Zieleinlauf eine kleine Überraschung. Die Startgebühr für Erwachsene beträgt 10,- €, und für 5,- € kann zusätzlich ein Funktions-Laufshirt erworben werden (solange Vorrat reicht). Start ist um 11 Uhr, Anmeldung und weitere Informationen bei Christian Schwanzer (0151-21 16 43 38).