

# Leichtathletik Sauerlach e.V.

Auch dieses Jahr heißt es wieder: »LAUF10!«

Nicht nur das Leichtathletik-Training für Kinder und Jugendliche bestimmt das sportliche Angebot unseres Vereins, sondern wir wollen auch Erwachsene dazu motivieren, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Nachdem das Interesse in den vergangenen Jahren so groß war,

werden wir auch in diesem Jahr wieder an dem Projekt »LAUF10!« der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, des Bayerischen Landes-Sportverbands (BLSV) und des Bayerischen Leichtathletik-Verbands (BLV) sowie der TU München teilnehmen. Schon einige Zehntausend aus ganz Bayern folgten in den vergangenen Jahren dem Aufruf »LAUF10!« mit nur einem Ziel: In zehn Trainingswochen fit werden für die 10 Kilometer. Im Rahmen regionaler LAUF10!-Treffe, die sich vor allem auch an Lauf-Anfänger und Gelegen-



heitsläufer richten, trainieren die Teilnehmer unter Anleitung eines geschulten Lauftrainers über einen Zeitraum von 10 Wochen nach detailliert ausgearbeiteten Trainingsplänen der TU München Sportmedizin. Und am 11. Juli ist es dann soweit: der krönende Abschlusslauf in Wolnzach. Dort kann jeder zeigen, wofür er trainiert hat, nämlich eine Strecke von 10 Kilometern ohne Zeitdruck am Stück zu laufen oder zu walken. Auch für junge Nachwuchsläufer gibt es eigene Strecken. Sie können am Schülerlauf oder Kids-Run über kürzere Strecken teilnehmen. Die Abendschau überträgt den Lauf durch die traumhafte Landschaft der Hölledau »live«, und bei einem rauschenden Sportfest mit der Bayern3-Band können die Teilnehmer dann am Abend ihren Erfolg feiern.

## Trainingsbeginn am 28. April

Wir beginnen in Sauerlach mit dem LAUF10!-Training am Montag dem 28. April 2014 mit zwei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils montags um 19 Uhr am neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg und donnerstags um 19 Uhr an der Kirche in Arget. Um sich anzumelden und für weitere Infos wenden Sie sich bitte an Christian Schwanzer (Tel. 08104/9714 oder [vorstand@leichtathletik-sauerlach.de](mailto:vorstand@leichtathletik-sauerlach.de)). Auch auf unserer Internetseite [www.leichtathletik-sauerlach.de](http://www.leichtathletik-sauerlach.de) finden Sie aktuelle Informationen und interessante Links zum Thema.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnehmer, nicht nur seitens unserer »alten« LAUF10!-Hasen, sondern heißen jeden willkommen, der ebenfalls mitmachen will.