

Leichtathletik Sauerlach e.V.



Zwei 5. Plätze bei den Südbayerischen

Bei den Südbayerischen Hallenmeisterschaften 2015 im Münchner Olympiapark konnte Joëlle Grèzes erneut ihre Leistungen in der Halle steigern. In der Klasse W16 U15 sicherte sich Joëlle im Weitsprung mit 4,99 m die Teilnahme im Finale. Zwar blieb sie damit unter den in dieser Altersklasse magischen 5 m, konnte sich aber den 5. Rang auf der Südbayerischen Bestenliste sichern. Im 60-m-Sprint qualifizierte sich Joëlle nach einem guten Vorlauf für den Zwischenlauf und schließlich für das Finale. Mit 8,42 sec erreichte sie auch hier den 5. Ranglistenplatz in Südbayern. Nach dem Werner-von-Linde-Sportfest am 7./8. März 2015 in München als letztem Hallenwettkampf beginnen für die Sauerlacher Leichtathleten ab April bereits die Freiluftwettkämpfe.

Ab 20. April heißt es wieder: „LAUF10!“

Die Teilnahme an dem Projekt „LAUF10!“ der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, des Bayerischen Landes-Sportverbands (BLSV) und des Bayerischen Leichtathletik-Verbands (BLV) sowie der TU München hat für den Leichtathletik Sauerlach e.V. inzwischen schon Tradition. Neben dem Leichtathletik-Training für Kinder und Jugendliche wollen wir auch Erwachsene dazu

LAUF10! hat sich auch in Sauerlach etabliert.

motivieren, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Einige Dutzend Sauerlacher und mehrere Zehntausend aus ganz Bayern folgten in den vergangenen Jahren dem Aufruf „LAUF10!“ mit nur einem Ziel: In zehn Trainingswochen fit werden für den Abschlusslauf über 10 Kilometer.

Im Rahmen regionaler LAUF10!-Treffs, die sich vor allem auch an Lauf-Anfänger und Gelegenheitsläufer 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 3. 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 Bayern-3-Band können die Teilnehmer dann am Abend ihren Erfolg feiern.

Wir beginnen in Sauerlach mit dem LAUF10!-Training am Montag dem 20. April 2015 mit zwei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils montags um 19 Uhr beim neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg und donnerstags um 19:00 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). Auch auf unserer In-

ternetseite 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 – und heißen alle herzlich willkommen, die ebenfalls mitmachen wollen. Die Teilnahme am LAUF10!-Training ist übrigens kostenfrei.