



LAUF10! begeistert immer mehr Sauerlacher Freizeitläufer.

## Rekordbeteiligung am LAUF10! in Sauerlach

Zum Start des LAUF10!-Trainings in Sauerlach am 20. April haben sich bereits knapp 40 Teilnehmer am neuen Friedhof eingefunden, um etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Eine Woche später, am dritten Trainingstag, gingen neben

den „alten Hasen“ nicht weniger als 29 neu hinzugekommene Freizeitläufer unter Anleitung unseres Lauftrainers Christian auf die Strecke, wobei anfangs noch Intervalle zwischen Laufen und Gehen auf dem Programm standen. Wie bereits in den drei vorausgegangenen Jahren können die Teilnehmer mit fortschreitendem Training

feststellen, dass sich die detailliert ausgearbeiteten Trainingspläne der TU München Sportmedizin für jeden Fitnesslevel eignen und eine konstante Leistungssteigerung bei allen Teilnehmern bewirken, ob Lauf-Anfänger oder geübter Hobbyläufer. Das Training geht über 10 Wochen, jeweils montags um 19 Uhr am neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg und donnerstags um 19 Uhr an der Kirche in Arget. Am 3. Juli findet dann der 10-km-Abschlusslauf mit mehreren Tausend Läufern durch die Hallertau rund um Wolnzach statt.

## Mit zweimal Bronze in die Freiluftsaison



Joëlle sichert sich die Qualifikation über 300 m für die Bayerischen Meisterschaften



Zum Eröffnungswettkampf der diesjährigen Leichtathletik-Freiluftsaison trafen sich am 25. April die Athleten der Altersklassen U16 bis U20 in München Obersendling, wo die 1. Offenen Münchner und Kreismeisterschaften bei sommerlichen Temperaturen im idyllisch gelegenen MTV-Sportpark in der Werdenfelsstraße stattfanden. Da der Wettkampf als offene Meisterschaft ausgeschrieben war, wurden auch Teilnehmer weit über die Region Münchens hinaus eingeladen. Junge Athleten aus Österreich sorgten dadurch sogar für einen Hauch von Internationalität.

Auch für Joëlle Grèzes vom Leichtathletik Sauerlach e.V. war es der erste Freiluftwettkampf der Saison. In diesem Jahr gehört sie zur Gruppe U16,

W15 und ging hier im Kurz- und Langsprint an den Start. Sie konnte sich in beiden Disziplinen gegen ihre Mitstreiterinnen aus Salzburg, mit denen sie gemeinsam das Kadertraining absolviert, behaupten und wurde in beiden Sprintdisziplinen mit der Bronzemedaille honoriert. Außerdem erlief sich Joëlle über die 300 m mit einer Zeit unter 45,5 sec bereits die bayerische Qualifikation und sicherte sich damit bereits einen ersten Startplatz bei den Bayerischen Meisterschaften am 18. Juli 2015 in Aichach.

Andrea Grèzes