

Leichtathletik Sauerlach e.V.

LAUF10! startet am 25. April 2016



Einige Dutzend Sauerlacher und mehrere Zehntausend aus ganz Bayern folgten in den vergangenen Jahren dem Aufruf „LAUF10!“ mit dem Ziel, in zehn Trainingswochen fit zu werden für

den Abschlusslauf über 10 Kilometer. 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 ist für den Leichtathletik Sauerlach e.V. inzwischen eine feste Größe, denn wir wollen auch Erwachsene dazu motivieren, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun.

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 8. 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 25. April 2016 mit zwei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils montags um 19 Uhr beim 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. 0151-211 64 338 oder info@leichtathletik-sauerlach.de). Auch auf

unserer Internetseite www.leichtathletik-sauerlach.de finden Sie aktuelle Informationen und interessante Links zum Thema.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnehmer – nicht nur seitens unserer treuen LAUF10!-Gemeinde – und heißen alle herzlich willkommen, die ebenfalls mitmachen wollen. Die Teilnahme am LAUF10!-Training ist übrigens kostenfrei.