

Leichtathletik Sauerlach e.V.; Fit mit LAUF10!

Von Null auf zehn Kilometer: LAUF10! macht Sportmuffel innerhalb von zehn Wochen fit für einen Zehnkilometerlauf. An diesem Erfolgsprojekt der BR-Abendschau, das in Sauerlach in den vergangenen Jahren immer mehr Zuspruch fand, werden wir auch in diesem Jahr wieder teilnehmen. Wie im letzten Gemeindeblatt bereits angekündigt, beginnen wir am Montag, den 30. April 2018 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 (Telefon 0151-21164338 oder

info@leichtathletik-sauerlach.de) oder kommen Sie einfach direkt zu den Trainingsterminen. Gekrönt wird das systematisch aufbauende Training mit dem 10-km-Abschlusslauf am 13. Juli in Wolnzach, wo es nicht um Bestzeiten geht, sondern um das Ankommen und die persönliche Bestätigung.

Dass das LAUF10!-Training der ideale Beginn für regelmäßiges Laufen sein kann, zeigen die inzwischen mehr als 30 Mitglieder in der Laufgruppe des Leichtathletik Sauerlach e.V., die auch regelmäßig an verschiedenen Laufveranstaltungen teilnehmen.

Kurt Peteler