

LAUF10! läuft



LAUF10! kommt auch in Sauerlach gut an.

Am 30. April versammelten sich beim neuen Friedhof knapp 40 Läuferinnen und Läufer zur ersten Trainingsrunde, um mit LAUF10! die Fitness und Ausdauer für den 10-km-Abschlusslauf am 13. Juli in Wolnzach aufzubauen. Neben Mitgliedern unseres regelmäßigen Lauftreffs waren diesmal wieder viele „Neue“ dabei, die sich hoch motiviert dem Trainingsprogramm stellen. Gelau-
fen wird jeweils montags und donnerstags in verschiedenen Gruppen, so dass niemand über-

oder unterfordert wird. Nicht Schnelligkeit oder Bestzeiten sind das Ziel, sondern gesunde Fitness und Kondition, die sich auch Lauf-Anfänger und Sportmuffel erlaufen können.

Wer schon etwas Laufkondition hat und gemeinsam mit Gleichgesinnten laufen möchte, kann sich gerne bei Christian (0151-21164338 oder info@leichtathletik-sauerlach.de) melden und auch noch in das laufende Training einsteigen.

Kurt Peteler