

Leichtathletik Sauerlach e.V.



Die Abendschau im Bayerischen Fernsehen, der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) und der Bayerische Leichtathletik-Verband (BLV) sowie die Sportmediziner der TU München haben vor 12 Jahren das Projekt LAUF10! ins Leben gerufen. Ziel ist es, nicht nur Hobbyläufer, sondern auch Lauffanfänger zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun und innerhalb von zehn Trainingswochen fit zu werden für einen Abschlusslauf über 10 Kilometer. LAUF10! ist inzwischen beim Leichtathletik Sauerlach e.V. ein festes Angebot, dem in den vergangenen Jahren schon viele Sauerlacher folgten. Unter Anleitung eines geschulten Lauftrainers trainieren die Teilnehmer für den krönenden Abschlusslauf am 12. Juli in Wolnzach. Dort können sie zeigen, wofür sie trainiert haben, nämlich eine Strecke von zehn Kilometern ohne Zeitdruck am Stück zu laufen oder zu walken.

Wir beginnen in Sauerlach mit dem LAUF10!-Training am Montag, den 29. April 2019, 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. Wer mitmachen will, kommt einfach zu diesen Trainingsterminen vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Infos wenden Sie sich bitte an Christian, Tel. 0151-21164338 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 und heißen alle herzlich willkommen, die mitmachen wollen. Die Teilnahme am LAUF10!-Training ist übrigens kostenfrei.

Kurt Peteler