

10 Kilometer sind das Ziel

LAUF10!-Aktion startet am Donnerstag, 21. Juni, in Sauerlach

SAUERLACH · Rund 5,6

Kilo hat jeder Deutsche

während der Corona-Pandemie zugenommen, heißt es in einer Studie, die das Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin (EKfZ) an der TU München gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa jetzt durchführte. Einer von vielen Gründen, jetzt wieder etwas für seine Fitness und seine Gesundheit zu tun. Warum also nicht den inneren Schweinehund an die Leine nehmen und an der Aktion LAUF10! teilnehmen, die am 21. Juni bayernweit startet. Mit von der Partie ist auch der Leichtathletik Sauerlach e.V., der dieses ganz besondere Training ebenfalls anbietet. Entwickelt wurde das Konzept von Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität. Ziel des Trainingsprogramms für alle ist es, am Ende einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Ins Leben gerufen wurde das Programm bereits 2008 von der Abendschau des Bayerischen Fernsehens. »Auch unser Verein ist schon seit einigen Jahren bei der Aktion dabei, jedes Jahr mit großem Erfolg«, freut sich der Vorsitzende des Sauerlacher Leichtathletikvereins, Kurt Peteler. Der Erfolg bemisst sich hierbei allerdings nicht in möglichst schnellen Laufzei-



Lauf-Neulinge und Wiedereinsteiger treffen sich nach Abschluss der LAUF10!-Aktion zu einem gemeinsamen Lauf in Wolznach. Foto: Felix Hörhager/BR

ten, sondern in Teilnehmern, die den Spaß an der Bewegung für sich entdecken. Das Teilnehmerfeld ist dabei bunt gemischt, für möglichst jeden soll schließlich am Ende das Ziel des abschließenden 10-Kilometer-Laufes erreichbar sein. Dabei ist der Weg das Ziel, nicht die Zeit, die man zwischen Start und Erreichen des Ziels braucht. So fängt das Training auch erst einmal behutsam an, um den

Neulingen den Spaß an der Sache nicht zu nehmen.

In kleinen Schritten zum großen Ziel

Dennoch, so stellt Kurt Peteler klar, müsse man schon bereit sein, sich auch ein bisschen anzustrengen. Ohne Schweiß kein Preis gilt vor allem im Laufsport. Wer aber regelmäßig zu den beiden Trainingseinheiten pro Woche komme,

könne am Ende mit ziemlicher Sicherheit das Ziel erreichen. In den neuen Laufgruppen fänden sich auch immer Partner, die ein ähnliches Lauftempo vorlegten, so dass man sich gegenseitig anfeuern und motivieren könne. Das Training selbst ist kostenlos, lediglich ein kleiner Beitrag für die Sportversicherung des BLSV werde fällig, informiert Peteler weiter. Der Verein bestehe aus zwei Ab-

teilungen: Während die eine Abteilung Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche anbiete würde die andere Abteilung Angebote für Läufer bereithalten. Natürlich freue man sich, wenn aus den LAUF10!-Gruppen immer ein paar Mitglieder in die Laufgruppen des Vereins übertreten würden, da sie den Spaß am regelmäßigen gemeinsamen Training und Laufen für sich entdeckt hätten, so der langjährige Vorstand. Eine Anmeldung ist für die Teilnahme an der LAUF10!-Aktion nicht nötig, es reicht, wenn man am 21. Juni um 19 Uhr zum ersten Treffen am Neuen Friedhof in Sauerlach in bequemer Sportkleidung erscheint.

Ohne Fleiß gibt aber auch hier kein Preis

Zweimal die Woche wird trainiert, immer montags und donnerstags, Start ist immer
Fortsetzung auf Seite 3

Weitere Vereine

Welche Vereine noch am Laufprogramm teilnehmen und LAUF10!-Treffs anbieten, kann unter folgendem Link einsehen:
www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-vereine-pdf100.htm

Ziel: 10 Kilometer

LAUF10!-Aktion startet am 21. Juni

Fortsetzung von der Titelseite um 19 Uhr. Wer vorab noch Fragen hat, kann den Lauftrainer Christian unter Tel 0151 21 1643 38 erreichen. Am Ende der Trainingszeit steht am 3. September der große Abschlusslauf in Wolznach, wo sich dann, wenn es die dann geltenden Corona-Regeln zulassen, alle Gruppen aus Bayern treffen. »Der Lauf ist in den letzten Jahren immer in ein großes, gemeinsames Fest übergegangen, wo man dann seinen verdienten Erfolg für die Mühen der letz-

ten Wochen gebührend mit seinen Mitläufern feiern konnte«, erinnert sich Kurt Peteler gerne. Auch heuer hofft man, dass es ein solches Fest geben werde. Die aktuellen positiven Inzidenzzahlen lassen darauf zurecht hoffen. Aber ganz egal ob mit oder ohne Fest, die 10 Kilometer, die man am Ende der zehn Wochen Training laufen kann, kann einem niemand mehr nehmen. Wenn man dabei noch ein paar Corona-Pfunde auf der Strecke gelassen hat, umso besser! *hw*