

## Leichtathletik: Es geht wieder los!



zu den gewohnten Zeiten und ohne Einschränkungen durchführen. Allerdings können wir nur im Freien trainieren, da die Sporthalle noch anderweitig belegt ist. Bei (sehr) schlechtem Wetter muss das Training daher leider ausfallen.

Aber auch für die Erwachsenen geht es wieder los. Die Montags-Laufgruppe trifft sich seit 7. Juni wieder regelmäßig um 19 Uhr

Wie wichtig Sport für die körperliche und geistige Gesundheit ist, rückte gerade in der Pandemie besonders in den Fokus. Die Inzidenzzahlen stiegen und fielen in den letzten 15 Monaten und damit auch die Lockdowns und Lockerungen. Vereinssport war oft gar nicht oder nur eingeschränkt erlaubt, und manches, was wie eine Lockerung aussah, war leider für uns als Verein nicht praktikabel umsetzbar.

Inzwischen ist die Sieben-Tage-Inzidenz im Landkreis München so weit gesunken, dass weitgehende Lockerungen in Kraft treten konnten. Für den Sport bedeutet das, dass Kontaktsport und kontaktfreier Sport innen und außen ohne feste Gruppenobergrenzen möglich wurde. Ein negativer Testnachweis ist nun auch nicht mehr notwendig, lediglich das Schutz- und Hygienekonzept der Gemeinde ist weiterhin zu befolgen. Somit können wir seit dem 7. Juni das Leichtathletik-Training für Kinder und Jugendliche wieder

beim neuen Friedhof in Sauerlach. Und nach einer Corona-Pause im vergangenen Jahr startet am 21. Juni auch die Erfolgsaktion LAUF10! erneut für alle, die etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit tun wollen. Das Ziel dieser von BLSV, BR Abendschau und TU München bereits 2008 ins Leben gerufenen Aktion ist es, dass auch Laufanfänger nach einem sukzessive aufbauenden Training über 10 Wochen einen 10-km-Abschlusslauf – ohne Zeitvorgaben und ohne Wettbewerbsdruck – absolvieren können. Das LAUF10!-Training beim Leichtathletik Sauerlach e.V. startet montags und donnerstags jeweils um 19 Uhr am neuen Friedhof in Sauerlach. Wer mitmachen will, kommt einfach rechtzeitig zum Treffpunkt oder kontaktiert Christian unter 0151-21164338. Der Abschlusslauf findet am 3. September in Wolnzach mit Teilnehmern aus ganz Bayern statt.

Kurt Peteler