

IfL Hof und LAUF10!



Eine Erfolgsgeschichte geht in die nächste Runde!

Die Politik hat aktuell die Corona-Pandemie für beendet erklärt, zumindest fallen derzeit alle Beschränkungen. Um wieder in den normalen Rhythmus des täglichen Lebens zu kommen, will die IfL Hof ihren Beitrag dazu leisten – und zwar mit Sport und Bewegung!

Um eventuell überschüssigen Pfunde wieder loszuwerden bzw. sich in der Gruppe an der frischen Luft zu bewegen, lädt die IfL Hof zur Teilnahme am Lauf10!-Vorbereitungskurs ein. Zum fünften Mal leiten erfahrene Vorläufer das Training für den bayernweit stattfindenden Lauf10! 2023 an.

Seit mehr als 15 Jahren trainieren jedes Jahr ca. 40.000 Läufer im Rahmen von Lauf10!. Die IfL Hof war im letzten Jahr einer von über 200 teilnehmenden Lauf10!-Vereinen. Beim Abschlusslauf im Jahr 2022 haben knapp 2.500 Läuferinnen und Läufer in Wolnzach mitgemacht! Und mittendrin die IfL Hof mit ihren grünen Laufshirts!

Auch wenn der offizielle Lauf10!-Startschuss erst am 2. Mai fällt, wollen wir bereits fünf Wochen früher mit dem Training einsteigen, um mehr Zeit zur Vorbereitung auf das große Ziel am 15. Juli 2023 zu haben.

Deswegen heißt es auch in diesem Jahr in Hof wieder: **„Eine Erfolgsgeschichte geht in die nächste Runde – mit LAUF10!“**

Das Ziel des Projekts: **Sportmuffel oder die es bisher waren zu motivieren, etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun!**

Fit mit LAUF10!

Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun und fit werden: Das ist das Ziel der Aktion „LAUF10!“, die die IfL Hof in Zusammenarbeit mit der Abendschau des Bayerischen Rundfunks (BR), dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München (TUM) und dem Bayerischen Leichtathletik-Verband (BLV) auch in diesem Jahr veranstaltet. Angesprochen sind alle, die schon längere Zeit keinen Sport mehr betrieben oder zu viele Corona-Kilos mitherumschleppen. Oder diejenigen, die schon immer mal zu den ausdauernden Joggern und Walkern gehören und es dauernd auf morgen verschieben! Oder diejenigen, die gleich am Anfang sich so übernommen und ihre Läuferkarriere zu Ende war, bevor sie eigentlich erst richtig begonnen hat.

„Also, rein in die Laufschuhe und anmelden!“

10 Kilometer

Ziel des Trainingsprogramms für Anfänger und Wiedereinsteiger ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Die Teilnehmer steigern während der Vorbereitungszeit nach Trainingsplänen ihre Fitness und

Ausdauer. Schließlich heißt es: „**LAUF10!**“. In welcher Zeit die 10-Kilometer-Strecke zurückgelegt wird, spielt keine Rolle, Hauptsache ist gut und gesund anzukommen!

Als Krönung des Trainings winkt die Teilnahme am Abschlusslauf in Wolnzach. Dort findet der traditionelle Abschlusslauf statt, über dem ausführlich im Bayerischen Fernsehen berichtet wird. Nach dem Lauf feiern alle Läuferinnen und Läufer gemeinsam mit Freunden, Verwandten und Bekannten und allen Wolnzachern den gemeinsamen Erfolg der ehemaligen Laufanfänger oder Wiedereinsteiger mit einer rauschenden Party mit Livemusik und köstlichem Essen.

Abschlusslauf: 15. Juli 2023 in Wolnzach

Das Trainingsprogramm

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvieren einen Trainingsplan unter Anleitung erfahrener Laufleiter. Das Training umfasst neben dem klassischen Walking und Laufen auch Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen sowie Dehn- und Regenerationsübungen. Trainiert wird jeden Dienstag und Donnerstag um 18:45 Uhr in der Gruppe. Das Durchhalten fällt in der Gruppe einfach leichter und macht auch mehr Spaß! Es steht allen Teilnehmern frei noch zusätzlich individuell zu laufen.

Der Gesundheitscheck

„**LAUF10!**“ bedeutet: Fit werden nach professionellen Trainingsplänen der Technischen Universität München, die leicht umzusetzen und gesund sind. Vor dem Training sollte ein kurzer Gesundheits-Check anstehen. Dieser kann bei jedem Hausarzt oder Allgemeinmediziner durchgeführt werden.

Anmeldung

Die IfL Hof ist einer von wenigen Laufvereinen in Oberfranken, die heuer wieder „**LAUF10!**“ anbieten. Wer mit der IfL Hof für „**LAUF10!**“ trainieren möchte, kann sich ab sofort bei Hubert Weidner telefonisch unter **09281 5405026** oder elektronisch per E-Mail unter sportwart@ifl-hof.de anmelden.

Unkostenbeitrag

Für den Trainingskurs wird zum Laufstart ein Unkostenbeitrag in Höhe von 30,00 € pro Person erhoben. Darin enthalten ist der komplette Versicherungsschutz während der Kurszeit sowie ein Lauf-Shirt für den Abschlusslauf in Wolnzach.

Laufstart

„**LAUF10!**“ beginnt am **28. März 2023** um **18:15 Uhr!**
Treffpunkt ist am **Lettenbachparkplatz!**

„Und so sehen Sieger aus ...“



IfL Hof-Lauf10!-Gruppe 2022: Abschlusslauf in Wolnzach