

IfL Hof und LAUF10!

Wir sind wieder am Start ✓



Auch 2024 lädt die IfL Hof zur Teilnahme am Lauf10!-Vorbereitungskurs ein. Bereits zum sechsten Mal ist die IfL Hof einer von insgesamt über 250 teilnehmenden Lauf10!-Vereinen.

Seit mehr als 15 Jahren trainieren jedes Jahr ca. 40.000 Läufer im Rahmen von Lauf10!. Beim Abschlusslauf im Jahr 2023 haben gut 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 29. April fällt, wollen wir bereits früher mit dem Training einsteigen, um mehr Zeit zur Vorbereitung auf das große Ziel am 13. Juli 2023 zu haben.

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 auch nur eine der nachfolgenden Punkte für sich bejahen können:

- schon länger keinen Sport mehr gemacht
- Gewicht ist zu hoch
- ich will was für meine Gesundheit tun
- joggen/walken wäre toll, wie fang ich an?

„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 bewährten Trainingsplänen ihre Fitness und Ausdauer.

Am Ende der Trainingswochen heißt es schließlich: „**LAUF10!**“.

In welcher Zeit die 10-Kilometer gelaufen werden, 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: 13. Juli 2024 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 anmelden:

bei Hubert Weidner

unter **09281 5405026** oder unter sportwart@ifl-hof.de

Unkostenbeitrag

Für den Trainingskurs wird zum Laufstart ein Unkostenbeitrag in Höhe von 40,00 € pro Person erhoben. Darin enthalten ist der komplette Versicherungsschutz während der Kurszeit sowie ein Lauf-Shirt für den Abschlusslauf in Wolnzach. Für den „**LAUF10!**“-Kurs ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Laufstart

„**LAUF10!**“ beginnt am **2. April 2024** um **18:15 Uhr!**
Treffpunkt ist am **Lettenbachparkplatz!**

„Und so sehen Sieger aus ...“



IfL Hof-Lauf10!-Gruppe 2023
freudestrahlend mit Medaillen nach dem Abschlusslauf in Wolzsch