

## Die IfL Hof e.V. bietet LAUF10!-Treff an



**Wie im letzten Jahr bietet die IfL Hof auch im Jahr 2019 den Lauf10! für alle Laufanfänger bzw. Wiedereinsteiger an. Das Laufprojekt wird von der Abendschau im BR Fernsehen, dem Bayerischen Leichtathletik-Verband sowie der TU München aktiv unterstützt. Jeder der sich schlapp fühlt und seine müden Knochen wieder einmal richtig in Schwung bringen will, für den bietet die Aktion LAUF10! die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.**

**Der Lauf10!-Start findet dieses Jahr gemeinsam mit dem Lauftreff-Start der IfL Hof am Dienstag den 2. April 2019 um 18:15 Uhr am Lettenbachparkplatz statt.**

Die Erfolgsaktion, an der sich in den vergangenen Jahren viele tausend Menschen in ganz Bayern beteiligt haben, findet seit 2008 jährlich statt – heuer zum zwölften Mal! Damit niemand alleine laufen muss, bietet die IfL Hof e.V. einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm umsetzt. Das Trainingsprogramm ist so gestaltet, dass man bis zum Abschluss-Lauf am 12. Juli 2019 in Wolnzach die 10 km laufend/walkend/gehend zurücklegen kann. Allerdings soll dann für die IfL-Lauf10!-Gruppe nicht Schluss sein, sondern danach wird sich gezielt auf die 19. Schwarzenbacher Ausdauerstage am 7. September 2019 mit dem 10 km Lauf vorbereitet. Dies soll der erste Lauf für die Lauf10!-Gruppe mit persönlicher Zeitmessung sein.

Die IfL Hof e.V. bietet regelmäßig zwei bis drei Mal wöchentlich einen LAUF10!-Treff an: Im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit der IfL Hof e.V. für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei Hubert Weidner, Telefon: 09281 5405026 oder per E-Mail: sportwart@ifl-hof.de anmelden. Der Verein bietet das LAUF10!- Training unter fachkundiger Leitung an.

Das Trainingsprogramm Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität haben eigens für LAUF10! zwei verschiedene Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen.

### Die Fakten

- Programmdauer: Dienstag, 2. April bis 12. Juli 2019
- Zwei bis drei Mal wöchentlich gemeinsames Training, geleitet durch einen Lauftrainer der IfL Hof e.V.
- Großer Abschlusslauf mit krönendem Stadtfest am Freitag, 12. Juli 2019 in Wolnzach. Die Abendschau überträgt live!
- Die Besonderheit an LAUF10!: Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen. Gemeinschaftserlebnis statt Einzelkämpferdasein!
- Danach gemeinsames Lauftraining um sein persönlich gesetztes Laufziel zu erreichen.

Um sich über die letzten Lauf10!-Veranstaltungen zu informieren, sollte man auf alle Fälle folgenden Kurzfilm ansehen und sich inspirieren lassen:

<https://www.br.de/mediathek/video/lauf10-fit-mit-der-abendschau-av:5a0c362366f569001892ae0c>

Alle wichtigen Informationen, wie:

Die LAUF10!-Pläne für Ungeübte

Die LAUF10!-Pläne für Fortgeschrittene

LAUF10!-Rezepte von Christian Henze

Das Begleitbuch zu LAUF10!

Das Warm-Up

Das Dehnen

Alle Videos von 2018

Impressionen vom Abschlusslauf 2017

Die LAUF10! Download-Seite

FAQs

findet man hier:

<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/index.html>