

## Die IfL Hof e.V. hat 2019 am LAUF10! erfolgreich teilgenommen

**Hof.** Die IfL Hof hat bei der zwölften Auflage der Lauf10!-Aktion „Zehn Kilometer laufen in zehn Wochen erfolgreich mitgemacht. Seit dem Auftreffstart vom 2. April bis zum 12. Juli haben sich insgesamt zweiundzwanzig Läuferinnen und Läufer zwei Mal pro Woche zum gemeinsamen Training getroffen, um sich auf das große Ziel, den Zehn-Kilometer-Lauf, gewissenhaft vorzubereiten.

In der Trainingsgruppe waren vor allem Anfänger, die noch nie in ihrem Leben gelaufen sind, geschweige denn zehn Kilometer laufend zurückgelegt haben. Das Training war so aufgebaut, dass neben Koordinations- und Gymnastikübungen, Walking- und Laufeinheiten auch Dehnübungen zur Anwendung kamen. Bereits in der zweiten Wochen hat sich die Trainingsgruppe neben den obligatorischen Walkingeinheiten auch langsam an die Laufeinheiten herangewagt. Jede Woche die Laufdistanz steigernd, konnten bis kurz vor dem Abschlusslauf ohne Probleme knapp neun Kilometer am Stück gelaufen werden, so dass dem Abschlusslauf nichts im Wege stand. Mit insgesamt sechzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern nahm die IfL Hof am Abschlusslauf in Wolnzach teil. Alle haben laufend und etwas erschöpft, aber glücklich das Ziel erreicht. Als Erinnerungsgeschenk gab es eine schöne Medaille für jeden. Auf der Abschlussparty ließen die Läufer aus Hof und Umgebung nochmals die Vorbereitungszeit Revue passieren „Vor allem der Teamgeist war toll, ohne die Gruppe hätten wir das Training nicht so erfolgreich absolviert“, waren sich die Teilnehmer einig. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dem Laufsport verbunden bleiben, so die einhellige Aussage.

Im kommenden Jahr wird die IfL Hof wieder am Laufprojekt Lauf 10! der Abendschau des Bayerischen Rundfunks, dem Bayerischen Leichtathletik-Verband sowie der TU München teilnehmen. Alle Laufanfänger und solche die noch Läufer werden wollen, sind jetzt schon eingeladen sich den Lauf10!-Start am 31. März 2020 vorzumerken!

