

## **Gerade wegen Corona – LAUF10! Bewegung an der frischen Luft**



Seit einem Jahr ist nichts mehr so wie wir es gewöhnt sind. Die Covid19-Pandemie hat die Welt im Griff. Familie, Freunde oder Bekannte zu treffen ist nicht mehr so einfach bzw. kaum mehr möglich. Viele von uns müssen in Wechselschichten oder ganz von zu Hause arbeiten. Das Soziale kommt mehr als zu kurz, aber auch das Körperliche. Man bewegt sich zu wenig, kommt kaum aus dem Haus/Wohnung und isst mehr.

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 vierten Mal in Folge leiten erfahrene Vorläufer das Training für den bayernweit stattfindenden Lauf10! 2021 an.

Im Jahr 2019 haben mehr als 35.000 Teilnehmer in mehr als 250 teilnehmende Sportvereine bayernweit (darunter auch die IfL Hof!) und über 5.000 Läuferinnen und Läufer beim Abschlusslauf in Wolnzach mitgemacht. Dieser musste leider im letzten Jahr Corona-bedingt abgesagt werden. Aber der IfL-Trainingskurs hat trotzdem stattgefunden, wenn auch etwas verspätet. Deswegen heißt es auch in diesem Jahr in Hof wieder: **„Hof bewegt sich trotz oder wegen Corona – mit LAUF10!“**

Das Ziel des Projekts: **Sportmuffel 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 Menschen jeden Alters, die bislang Sportmuffel waren und ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen bzw. ein paar überschüssige Pfunde loswerden wollen oder Wiedereinsteiger, die schon lange nicht mehr gelaufen sind.

**„Also, rein in die Laufschuhe und anmelden!“**

### **10 Kilometer**

Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel, 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 ankommen!

Wer Lust hat, kann zum Abschluss-Event nach Wolnzach mitkommen. Dort findet der traditionelle Abschlusslauf statt, der live im Bayerischen Fernsehen übertragen wird. Danach 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. Sollte dieser Corona-bedingt ausfallen, werden wir – wie im letzten Jahr – einen IfL-internen Abschlusslauf organisieren. Versprochen!

### **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. Es werden alle Hygienemaßnahmen eingehalten. Das Durchhalten fällt in der Gruppe einfach leichter und macht auch mehr Spaß! Es steht allen Teilnehmern frei noch individuell zu laufen.

### **Der Gesundheitscheck**

„**LAUF10!**“ bedeutet: Fit werden nach professionellen Trainingsplänen, 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 nur ganz 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](mailto:sportwart@ifl-hof.de) anmelden. Es werden alle rechtzeitig informiert, an welchen Tag der Laufkurs beginnt.

### **Unkostenbeitrag**

Für den Trainingskurs wird zum Laufstart ein Unkostenbeitrag in Höhe von 20,00 € pro Person erhoben.

### **Laufstart**

„**LAUF10!**“-Beginn: wir versuchen im **April 2021** das Training aufzunehmen! Entscheidend ist, dass der Inzidenzwert für die Stadt Hof unter 100 fällt und dann können wir den Kurs starten. Treffpunkt ist am **Lettenbachparkplatz** um **18:45 Uhr!**

**„Und so sehen Sieger aus ...“**



IfL Hof-Lauf10!-Gruppe 2019: Abschlusslauf in Wolnzach