

IfL Hof und LAUF10!



Wolznach, wir kommen dieses Jahr mit noch mehr Läuferinnen und Läufern! ✓

Nachdem wir letztes Jahr mit 13 neuen Läuferinnen und Läufern in Wolznach beim Abschlusslauf Lauf10! waren, wollen wir in diesem Jahr am 12. Juli mit noch mehr Laufbegeisterten mitmachen und in der Gruppe den 10 km-Lauf absolvieren.

Wir, von der IfL Hof, sind einer von insgesamt 200 teilnehmenden Lauf10!-Vereinen und einer der ganz wenigen Vereine aus Oberfranken!

Warum Lauf10!?

Habt Ihr auch schon längere Zeit keinen Sport mehr betrieben oder schleppt zu viele Kilos mit Euch herum? Wolltet Ihr schon immer mal zu den ausdauernden Joggern und Walkern gehören und verschiebt es dauernd auf morgen? Oder habt Ihr Euch gleich am Anfang so übernommen und Eure Läuferkarriere war zu Ende, bevor sie eigentlich erst richtig begonnen hat? Dann seid Ihr hier bei LAUF10! genau richtig!

Werdet gesünder und fitter mit der IfL Hof in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk (BR), der TU München (TUM) und dem Bayerischen Leichtathletik-Verband (BLV)! Seit 17 Jahren trainieren jedes Jahr ca. 3.000 Läufer für einen 10 Kilometerlauf - macht auch Ihr mit!

„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 absolut keine Rolle, Hauptsache ist gut und gesund anzukommen! Als Krönung des Trainings winkt die Teilnahme am Abschlusslauf in Wolznach. Dort findet der traditionelle Abschlusslauf statt, über dem ausführlich die Abendschau im Bayerischen Fernsehen berichtet wird. Nach dem Lauf feiern alle Läuferinnen und Läufer gemeinsam mit allen Wolznachern den gemeinsamen Triumph auf einer rauschenden Party mit Livemusik und gutem Essen und Trinken → **Abschlusslauf: 12. Juli 2025 in Wolznach**

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 (auch bei Schnee, Regen und Wind, nicht bei Gewitter oder > 30 °C! – Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung!). Das Durchhalten fällt in der Gruppe einfach leichter und macht auch mehr Spaß! Es steht allen Teilnehmern frei noch zusätzlich individuell zu laufen.

Auch wenn der offizielle Lauf10!-Startschuss erst am 26. April fällt, wollen wir bereits früher mit dem Training einsteigen, um mehr Zeit zur Vorbereitung auf das große Ziel am 12. Juli 2025 zu haben.

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 auch im Jahr 2025 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 50,00 € 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! Sollten Sie aber von Beginn an IfL-Vereinsmitglied werden, entfallen natürlich die Kurskosten.

Laufstart

„LAUF10!“ beginnt am **1. April 2025** um **18:15 Uhr!**
Treffpunkt ist am **Lettenbachparkplatz!**

„Und so sahen die Sieger von 2024 aus ...“



IfL Hof-Lauf10!-Gruppe 2024
freudestrahlend nach dem Abschlusslauf in Wolnzach