

13. Juni 2021

## LAUF10! kann losgehen: Vereine in ganz Bayern bieten wieder LAUF10!-Gruppen an – jetzt anmelden!



LAUF10! kann starten und in die 14. Runde gehen. Das erfolgreiche Laufprojekt der Abendschau im BR Fernsehen, der TU München und des Bayerischen Leichtathletik-Verbands beginnt am Montag, 21. Juni 2021. Ab da an heißt es wieder: „Bayern bewegt sich – mit LAUF10!“. Zahlreiche Partnervereine haben sich bereits angemeldet, die Gruppen unter Einhaltung strenger Hygiene- und

Abstandsregeln trainieren werden. Aber auch Einzelkämpfer\*innen können an der Fitnessaktion teilnehmen. Am Ende geht es schließlich allen nur um Eines: in zehn Wochen fit werden für einen Zehnkilometerlauf. Am Freitag, 3. September endet die Aktion – wenn auch in diesem Jahr Corona-bedingt der gemeinsame Abschlusslauf in Wolzach entfallen muss. Dafür werden die Laufvereine, je nach Möglichkeit, eigene kleine Abschlussläufe veranstalten. Die Abendschau begleitet das Programm im Aktionszeitraum mit vielen Servicebeiträgen und Hintergrundberichten. Mehr Infos zur Aktion gibt es unter [www.abendschau.de](http://www.abendschau.de).

### LAUF10! beim TSV Bergkirchen

Der TSV Bergkirchen bietet regelmäßig einen LAUF10!-Treff an: Im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit dem TSV Bergkirchen für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei Katrin Werthaler per Email ([k.ganslmeier@freenet.de](mailto:k.ganslmeier@freenet.de)) anmelden. Der Verein bietet das LAUF10!-Training unter fachkundiger Leitung an. **Trainiert wird jeweils mittwochs um 19 Uhr und freitags um 18 Uhr am Sportplatz in Bergkirchen. Erstes Treffen findet am MONTAG, 21.6.21 um 19 Uhr am Sportplatz in Bergkirchen statt.**

### Bayern bewegt sich – mit LAUF10!

Wie groß der Bewegungsdrang sein kann und wie wichtig Sport für die körperliche und geistige Gesundheit ist, ist gerade in der Pandemie nochmal besonders in den Fokus gerückt. In diesem Jahr tun sich wieder Menschen aus ganz Bayern zusammen, die ihre Fitness steigern wollen, und folgen dem Aufruf der Abendschau im BR Fernsehen, sich an der Erfolgsaktion LAUF10! zu beteiligen – ob als Einzelläufer\*innen oder in der Laufgruppe. Wer das Gemeinschaftserlebnis bevorzugt und sich einer Gruppe anschließen möchte, findet eine Liste mit den Vereinen, die einen LAUF10!-Treff anbieten und das Trainingsprogramm umsetzen, unter folgendem Link: [www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-vereine-pdf100.html](http://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-vereine-pdf100.html).

### Vorteile für Laufvereine

LAUF10! findet in Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen statt. Die Vereine stellen Lauftrainer, die bei einem Seminar an der TU München in die Philosophie und in die Trainingspläne von LAUF10! eingewiesen werden. In den vergangenen Jahren waren es stets mehr als 200 Vereine im Freistaat, die an der Erfolgsaktion teilnahmen und LAUF10!-Treffs anboten. Mit der Teilnahme bietet die Abendschau den Vereinen auch die Möglichkeit, weitere Menschen für den Sport zu begeistern und so auch auf Dauer neue Mitglieder für ihren Verein zu gewinnen. Mehr als 100 Vereine haben sich bereits angemeldet und bieten ab Montag, 21. Juni Lauf10!-Treffs an.

Weitere interessierte Vereine können sich noch anmelden, indem sie eine E-Mail schreiben an [lauf10@br.de](mailto:lauf10@br.de) und Vereinsnamen sowie Kontaktdaten und Ansprechpartner\*in nennen.

### **Stimmen von Vereinen**

Dass die Begeisterung für LAUF10! nach wie vor groß ist, wissen folgende drei Trainer\*innen zu berichten, die 2020 dabei waren. Trainer Peter Lutz vom TSV Velden erzählte: „Wir haben 2020 einen Rekord, mit 75 Teilnehmer aufgestellt. Die Rückmeldung der Teilnehmer ist richtig toll, dass wir trotz Corona das Projekt angeboten haben.“ Ina Keufl vom VfR Laberweinting: „Wir haben mächtig Spaß mit unseren 53 Teilnehmern in drei Gruppen. Da ich LAUF10! im letzten Jahr zum ersten Mal in meiner Heimatgemeinde angeboten habe, bin ich auch mächtig stolz, dass LAUF10! wie eine Granate eingeschlagen hat und sich daraus ein Laftreff für die Zukunft entwickelte.“

Trainer Jürgen Fiebig vom MSE-Allgäu-Team berichtete: „Wir sind mittlerweile 4 Gruppen. Bei unserem Abschlusslauf schafften bisher alle die 10 km, denn Zeit spielt keine Rolle, sondern dies überwältigende Gefühl im Ziel anzukommen und Teil einer lieben starken Laufgemeinschaft zu sein. Unser Verein wurde durch die Lauf10!-Abteilung mit Mitgliedern vergrößert und in unserer Abteilung Selbstverteidigung tummeln sich die Kinder und Enkel unserer ehemaligen ‚Couchpotatoes‘. Alles in Allem für uns ALLE ein tolles WIN-WIN! Danke Lauf10!“

### **Das Trainingsprogramm – 10 Kilometer in 10 Wochen**

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\*innen, egal welchen Alters, eingehen. Ziel des Trainingsprogramms für alle ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Ab Montag, 21. Juni 2021 geht es los und die Teilnehmer\*innen lernen in zehn Wochen nach den professionellen Trainingsplänen, ihre Fitness und Ausdauer zu steigern.

### **LAUF10! – seit 2008 die Erfolgsaktion in Sachen Gesundheit und Fitness**

Seit 2008 findet jährlich die Erfolgsaktion statt. Viele tausende Menschen in Bayern haben seitdem an LAUF10! teilgenommen und den Spaß am Sport für sich entdeckt – oder auch wiederentdeckt. Und trotz Corona konnte auch 2020 unter Einhaltung der nötigen Schutzmaßnahmen die Abendschau-Fitnessaktion – wenn auch zeitlich verschoben – an den Start gehen. Umso größer die Freude, dass LAUF10! auch 2021 stattfinden kann.

Mehr Infos unter [www.abendschau.de](http://www.abendschau.de).