

Lauf10: Aktion des BR auch beim TV Landau

10 km laufen in 10 Wochen



Wer 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. Das Laufprojekt der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, dem Bayerischen Landes-Sportverband, dem Bayerischen Leichtathletik-Verband, der TU München sowie B5 aktuell als Medienpartner startet am 20. April und endet mit einem großen Finallauf am 3. Juli.

Die Erfolgsaktion, an der sich in den vergangenen Jahren viele tausend Menschen in ganz Bayern beteiligt haben, findet in diesem Jahr bereits zum achten Mal statt. Der TV Landau kann dieses Angebot erneut anbieten. Die erfahrenen Lauf- und Ausdauerspezialisten Dr. Birgit Urlbauer und Dr. Thomas Urlbauer betreuen diese Aktion beim TV Landau. Damit niemand alleine laufen muss, bietet der TVL einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm umsetzt.

10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms ist es, dass sowohl totale Lauf - Einsteiger, als auch Gelegenheitsjogger, nach 10 Trainingswochen einen Zehnkilometerlauf absolvieren können. Offizieller Auftakt von LAUF10! ist beim TVL am Dienstag, 21. April. (Treffpunkt 18.00 Uhr Volksfestplatz). Ab diesem Termin steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach zwei professionellen Trainingsplänen ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer zum Abschluss der zehn Wochen Lust hat, seine neu erarbeitete Sportlichkeit mit vielen anderen Teilnehmern gemeinsam auszuprobieren, kann am 3. Juli zum Abschluss-Lauf nach Wolnzach kommen, von dem die Abendschau live berichtet.

Der TV Landau bietet regelmäßig einen LAUF10!-Treff an: Im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit dem TVL für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort in der Geschäftsstelle des TV Landau (09951 - 9465730) oder unter verwaltung@tvlandau.de anmelden. Der Verein bietet das LAUF10!-Training unter fachkundiger Leitung von Ausdauersportlern Birgit und Thomas Urlbauer an.

