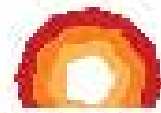


# LAUF10!

**ENDLICH FIT!**

IN 10 WOCHEN FÜR 10 KILOMETER



**ABENDSCHAU**

**18:00 Mo. – Fr.**

[abendschau.de](http://abendschau.de)

## Infomappe 2023



Liebe LAUF10!-Vereine und Laufgruppen,

wir freuen uns, dass Ihr unsere Aktion unterstützt, indem Ihr in Eurer Gemeinde bzw. in Eurer Stadt ebenfalls eine LAUF10!-Gruppe gründet.

Für Euren Sportverein bietet LAUF10! in mehrfacher Hinsicht interessante Chancen: Die Teilnehmer von LAUF10! bekommen wieder Lust auf Vereinssport - so gewinnt Ihr neue Mitglieder. Besonders in den vergangenen Jahren war es coronabedingt für die Laufgruppen besonders schwierig, Laufanfänger zu motivieren.

Wir werden Euren Verein oder Laufgruppe auf der Internetseite der Abendschau veröffentlichen, so dass viele Menschen in Bayern von Eurem Engagement erfahren. Einige Lauffreize wird die Abendschau mit der Kamera besuchen und der Zuschauer wird Euch besser kennenlernen.

LAUF10! beginnt am Montag, den 1. Mai und endet nach gut zehn Wochen am Samstag, den 15. Juli beim Abschlusslauf in Wolnzach.

Wir laden Euch gerne herzlich ein zum LAUF10!-Online-Trainerseminar mit Prof. Martin Halle. Es findet am 22. April 2022 von 9.00 bis 11.00 Uhr statt.

Die Trainingspläne und den Gesundheitscheck steht auf unserer Onlineseite: [www.abendschau.de/lauf10](http://www.abendschau.de/lauf10).

Wir werden Euch auch immer per E-Mail auf aktuelle Themen und Veranstaltungen hinweisen und stehen natürlich auch für Fragen rund um Organisation, Training und Gesundheit immer gerne zur Verfügung.

Infos und Motivationstipps kommen über unseren wöchentlichen Newsletter. Daher ist es wichtig, dass Eure Läufer den LAUF10!-Newsletter abonnieren. Ebenfalls unter [www.abendschau.de/lauf](http://www.abendschau.de/lauf) möglich.





## LAUF10! - die 16.

### Fit werden mit LAUF10!



Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun, Ausdauer bekommen, fit werden: Das ist das Ziel der Aktion LAUF10!, die die Abendschau im BR Fernsehen, das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München zusammen mit dem Bayerischen Leichtathletik-Verband in diesem Frühjahr wieder veranstalten. Angesprochen sind alle Menschen jeden Alters, die bislang Sportmuffel waren und nun ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen wollen.

### 10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Beginnend am 1. Mai steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Das große Finale findet am Samstag, den 15. Juli zum Abschluss-Event in Wolnzach statt. Hier lädt die Abendschau und der Markt Wolnzach Euch zum gemeinsamen Zehnkilometerlauf ein, der im Fernsehen übertragen wird. Danach feiern wir gemeinsam den Erfolg der ehemaligen Laufanfänger mit einer rauschenden Party mit Livemusik.

### Wer wird neuer LAUF10!-Fernsehstar?

Wie auch in den vergangenen Jahren suchen wir wieder vier Laufanfänger, die wir über die zehn Wochen mit der Kamera begleiten wollen.

Solltet Ihr in Eurem Verein oder Bekanntenkreis einen Interessenten haben, der nicht kamerarascheu ist, einfach unser Bewerbungsformular sofort auf [www.abendschau.de/lauf10](http://www.abendschau.de/lauf10) ausfüllen. Bewerbungsschluss ist am 5. April 2023.



## Das Trainingsprogramm

Prof. Martin Halle (Universitätsleiter, Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München) hat eigens für LAUF10! zwei unterschiedliche Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen. Wir unterteilen in „Geübte“ und „Ungeübte“. Auch wenn es auf den ersten Blick (besonders in den ersten Wochen) ein viel zu leichtes Training erscheint - unser langjähriger Erfolg gibt uns Recht: Langsam mit dem Training begonnen - und am Ende bekommt Ihr Eure Läufer alle durchs Ziel.

## Wieviel Zeit braucht man für das Training einer LAUF10!-Gruppe?

Die Teilnehmer sollten in den zehn Wochen das Trainingsprogramm absolvieren. Je nach körperlicher Fitness und Trainingsplan sind dafür jeweils täglich von 10 bis 120 Minuten einzurechnen. Da die persönlichen Möglichkeiten innerhalb der Vereine unterschiedlich sind, ist es oft nicht möglich jede Trainingseinheit mit einem Lauftrainer durchzuführen. Es spricht daher auch nichts dagegen, wenn die Teilnehmer auch Laufeinheiten für sich allein trainieren. Um das Gruppengefühl zu stärken und die Motivation beizubehalten, sollte das Training aber mindestens einmal pro Woche gemeinsam erfolgen.

## Der Gesundheitscheck

„LAUF10!“ bedeutet: Fit werden nach professionellen Trainingsplänen, die leicht umzusetzen und garantiert gesund sind! Vor dem Training steht ein kurzer Gesundheits-Check: Mit Hilfe eines Fragebogens, den der Teilnehmer bequem selbst ausfüllt und auswertet, wird der allgemeine Gesundheitszustand des Läufers geklärt und evtl. ein Arztbesuch vor Trainingsbeginn empfohlen.

## Der Newsletter

Fit werden bedeutet auch: Durchhalten! Damit die Teilnehmer regelmäßig motiviert werden, sollen alle Teilnehmer in den Laufgruppen den LAUF10!-Newsletter abonnieren, der sie wöchentlich mit interessanten Informationen und guten Gründen für körperliche Fitness und Ernährung von unseren Experten versorgt. Einfach abonnieren: [www.abendschau.de/lauf10](http://www.abendschau.de/lauf10)





## So unterstützen wir die Vereine:

### LAUF10! im Fernsehen und Hörfunk

Die Aktion LAUF10! wird in der Abendschau sowie in Programmhinweisen und Trailern beworben. Dabei wird auch auf die Partner-Vereine hingewiesen, die in den Regionen LAUF10!-Treffs veranstalten. Das Fitnessmagazin auf B5aktuell, das Notizbuch auf Bayern2 und das Gesundheitsmagazin im BR Fernsehen begleiten ebenfalls unsere Laufaktion.

### Pressearbeit

Wir kontaktieren die örtliche Tageszeitung, um die Vereine bei der Suche nach LAUF10!-Teilnehmern zu unterstützen. Für die vereinseigene Pressearbeit stellen wir Euch auf Wunsch Textmaterial zur Verfügung. (Kontakt zum Pressesprecher der Abendschau: [c.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de](mailto:c.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de))

### Internet, Newsletter und Facebook

Wir veröffentlichen im Internet die Kontaktdaten der Vereine, die einen LAUF10!-Treff anbieten. So können sich alle Interessierten direkt an einen LAUF10!-Verein in Eurer Gegend wenden. Die Zuschauer-Redaktion der Abendschau gibt bei telefonischen Anfragen ebenfalls die Kontaktadressen bekannt.

Die Abendschau hat eine Seite auf Facebook eingerichtet und lädt ein zum Erfahrungsaustausch aller LAUF10!-Teilnehmer.



### Werbematerial

Ihr erhaltet von uns Plakate in zwei unterschiedlichen Größen mit denen Ihr für LAUF10! und Eurem Verein werben können. In den Werbedrucksachen haben wir für Euch Freiflächen für Eure Kontaktadressen vorgesehen.



# LAUF10! T-Shirts & Versicherung

Danke an den Bayerischen Leichtathletik-Verband!

Dieser kümmert sich auch in diesem Jahr wieder für das passende Outfit.

Das original LAUF10!-Shirts sind ab März im BLV-Shop erhältlich!

Dieses Jahr laufen wir in einem frischen hellblau.

Beim Bayerischen Landerversicherungsverband könnt Ihr eine Versicherung für Eure Teilnehmer abgeschlossen werden. Bitte wendet Euch bei Fragen direkt an den BLSV:

<https://www.blsv.de/startseite/produkte/beratungsservice/arag-sportversicherung/>

## To Do-Liste für Vereine und Laufgruppen

### 1. PLAKATE VERTEILEN

In die weiße Fläche EUREN Verein eintragen.

### 2. KONTAKTDATEN ÜBERPRÜFEN

Auf [abendschau.de/lauf10](https://www.abendschau.de/lauf10) Eure Kontaktdaten kontrollieren

### 3. ANMELDEN ZUM LAUFTRAINER-SEMINAR

Wird noch bekannt gegeben.

### 4. KONTAKTAUFNAHME ZUR ÖRTLICHEN PRESSE

Dabei unterstützt BR-Kollege Carsten Gerhard ([C.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de](mailto:C.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de))

### 5. AUFTAKT-TRAINING

Das erste Training findet am 2. Mai statt. DIE TEILNEHMER AUF DEN NEWSLETTER HNWEISEN

### 7. T-SHIRTS BESTELLEN

### 8. TRAINING REGELMÄSSIG DURCHFÜHREN UND DABEI SPASS HABEN

### 9. ANMELDEN ZUM ABSCHLUSSLAUF (Infos kommen noch!)

Wir freuen uns auf 10 spannende Wochen!

Herzliche Grüße

Eure Tanja Kühn



Liebe LAUF10!-Vereine,

falls Ihr irgendwelche Fragen oder Anregungen habt.  
Euer direkter Draht zum LAUF10!-Team ist die

lauf10@br.de  
Telefon: 089-5900-73553

Wir wünschen Euch viel Spaß auf dem Seminar und einen guten Start in die neue LAUF10!-Saison.

Viel Erfolg und herzliche Grüße

Eure

Tanja Arnold  
BR Fernsehen  
Redaktion Abendschau

