

28. Februar 2022

LAUF10! – Partnervereine und Vorläufer gesucht

Laufprogramm der Abendschau: Ab sofort Anmeldungen und Bewerbungen möglich



Laufen geht immer, auch in einer Pandemie: 2022 geht die Abendschau-Fitnessaktion in die 15. Runde. Von Montag, 2. Mai bis Freitag, 15. Juli 2022 macht das Programm der Abendschau im BR Fernsehen wieder Beine. In diesem Jahr soll wieder der traditionelle Abschlusslauf in Wolnzach stattfinden (Samstag, 16. Juli), sofern es die Lage zulässt. Laufvereine, die Lauftrainings anbieten möchten, können sich ab

sofort anmelden. Auch Einzelkämpferinnen und -kämpfer können mithilfe der LAUF10!-Trainingspläne starten. Wer unter den Zuschauerinnen und Zuschauer Lust hat, Vorläuferin oder Vorläufer von LAUF10! zu werden, darf sich ebenso bewerben. Weitere Informationen auf www.abendschau.de/lauf10.

Runter von der Couch, rein in die Laufklamotten mit LAUF10!

Die Abendschau ruft wieder Menschen im Freistaat zum Mitmachen auf. Von fortgeschrittenen Läufern bis hin zu Lauf-Anfängern können alle, die Spaß haben am Laufen oder die Lust an der Bewegung wiederentdecken wollen, mitmachen. Kontinuierlich steigert LAUF10! mithilfe von detailliert ausgearbeiteten und individuellen Trainingsplänen Kraft und Ausdauer. Die Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität haben für die Abendschau-Fitnessaktion zwei verschiedene Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und -teilnehmer eingehen. So können Neulinge jeden Alters mit dem für sie genau richtigen Tempo starten und sich Meter für Meter, Runde um Runde steigern. Das Ziel: In zehn Wochen fit werden für einen Zehnkilometerlauf.

Warum als Laufverein mitmachen?

LAUF10! findet in Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen statt. Die Lauftrainer des Bayerischen Leichtathletik-Verbands (BLV) werden jedes Jahr erneut von Professor Martin Halle, Leiter für Prävention und Sportmedizin der TU München, für das LAUF10!-Programm geschult. In den Jahren vor der Pandemie waren es stets mehr als 200 Vereine im Freistaat, die an der Erfolgsaktion teilnahmen und LAUF10!-Treffe anboten. Auch in Pandemiezeiten waren es immer noch bis zu 150 Vereine, die trotz der Lage und unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen mitmachten. Großer Vorteil für die Vereine: Durch die Teilnahme an der Aktion können neue Vereinsmitglieder gewonnen werden. Die ersten Partnervereine haben sich bereits angemeldet. Weitere können sich anmelden, indem sie eine E-Mail schreiben an lauf10@br.de und Vereinsnamen sowie Kontaktdaten und Ansprechpartnerin/Ansprechpartner nennen. Unter <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-vereine-pdf100.html> kann die Liste, die



regelmäßig aktualisiert wird, mit allen teilnehmenden Vereinen heruntergeladen werden. Interessierte Läuferinnen und Läufer können sich so einen Lauftreff in ihrer Nähe aussuchen und sich für das Gruppentraining anmelden.

Abendschau sucht LAUF10!-Vorläuferinnen und -Vorläufer

Ab sofort können sich auch Zuschauerinnen und Zuschauer, die Lust haben, unter professioneller Trainingsbegleitung sportlich durchzustarten, wieder als Vorläuferin oder Vorläufer bewerben. Unter den Bewerbungen werden vier auserwählt. Diese werden dann im gesamten Aktionszeitraum regelmäßig von Abendschau-Kameras beim Training begleitet. Die Fortschritte der Vorläuferinnen und Vorläufer gibt es in der Abendschau zu sehen. Nähere Infos zur Bewerbung gibt es unter: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-protagonisten-bewerbung-100.html>

Auch mit weiteren Servicebeiträgen und Hintergrundberichten begleitet die Abendschau das Programm und berichtet abschließend am Montag, 18. Juli 2022 über die Aktion und zeigt Höhepunkte des Abschlusslaufs in Wolnzach.

LAUF10!-Newsletter

Sportmediziner und LAUF10!-Experte Professor Martin Halle gibt im wöchentlichen Fitness-Newsletter wertvolle Gesundheits- und Motivationstipps, während Starkoch Christian Henze als Ernährungsscoach raffinierte Rezepte für eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung präsentiert. Zur Newsletter-Anmeldung: www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/anmeldung-newsletter-108.html

Vorteile für Vereine durch LAUF10-Teilnahme:

- Neue Mitglieder für den Verein gewinnen
- Nähere Informationen zur Aktion und Veröffentlichung aller teilnehmenden Vereine unter www.abendschau.de/lauf10 – so finden Interessierte einfach und schnell zum Verein in ihrer Nähe
- Die Abendschau unterstützt lokale Vereine durch Werbematerialien, Newsletter und Pressearbeit, „Mitläufer“ zu finden.
- Die Abendschau berichtet über die Aktion mit zahlreichen Beiträgen in ihrem Programm und online
- Ausgewählte Vereine werden in der Abendschau vorgestellt
- Bei Rückfragen steht Tanja Kühn, Projektleiterin bei der Abendschau, gerne zu Verfügung. Anfragen einfach per Mail an: tanja.kuehn@br.de
- Anmeldung für Partnervereine: Einfach Kontaktdaten mit Namen des Vereins mailen