

Konzept Lauf 10 TSV Dinkelsbühl

1. Einführung

Lauf 10 ist eine Partneraktion der BR-Abendschau mit ausgewählten Partnervereinen in ganz Bayern. Ziel dieser Aktion ist es in zehn Wochen vom Couch Potatoes zum zehn Kilometer-Läufer bzw. Walker zu werden.

Im Jahr 2007 wurde das Erfolgsprojekt „Lauf 10“ vom BR-Fernsehen und dem Bayerischen Leichtathletikverband ins Leben gerufen.

In ganz Bayern nehmen mehr als 25.000 „Sportmuffel“ inzwischen jedes Jahr an der Aktion teil. Mit dieser Aktion sollen vor allem Personen angesprochen werden, die bisher wenig bzw. gar keinen Sport getrieben haben, Einsteiger, Wiedereinsteiger sowie „schlank und fit werden wollen.“
Gemeinsam läuft es besser!!

2. Voraussetzungen für die Teilnahme:

Teilnehmen kann jeder Erwachsene, der sich für das Laufen interessiert. Vorkenntnisse oder Lauferfahrung sind nicht erforderlich.

Die wohl wichtigste Voraussetzung ist neben Motivation und Begeisterung auch eine gewisse Portion Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit. Zwar sollten alle Teilnehmer idealerweise vorher eine gesundheitliche Untersuchung bei Ihrem jeweiligen Hausarzt durchführen lassen, dennoch muss ebenfalls jedem Bewusst sein, dass ggf. Muskelkater sowie durchnässte Sportkleidung zum Trainingsinhalt gehören.

Hinsichtlich der gesundheitlichen Überprüfung steht einer Teilnahme nichts im Wege, sollte der Arzt keinerlei Bedenken äußern. Dennoch sollte jeder Läufer/Walker an seinen eigenen Verstand appellieren und bei gesundheitlichen Problemen erneut einen Arzt aufsuchen.

Eine gute Mischung zwischen Ehrgeiz, Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit sowie eine bewusste eigene körperliche Wahrnehmung sollte jeder Läufer/Walker mitbringen.

3. Ziel für den Läufer

Ziel dieses zehn wöchigen Laufprogramm ist es das Herz-Kreislauf-System eines jeden Läufer/Walker zu verbessern.

Sein Lebensgefühl und die körperliche Wahrnehmung zu steigern umso eine bessere Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu erzielen.

Durch die Teilnahme am 10 Wochen Programm werden Bekanntschaften geknüpft, finden sich interessante und gute Gesprächsthemen und gleichzeitig wird die Gesundheit eines jeden verbessert.

4. Ablauf der Aktion

Die Leichtathletikabteilung des TSV Dinkelsbühl bietet für alle Interessierte bis zu drei Trainingseinheiten pro Woche an. Diese werden von den jeweiligen Übungsleitern individuell gestaltet. (siehe Trainingsplan im Anhang)

Die Läufer/ Walker werden in drei „Leistungsgruppen“ eingeteilt.

(Achtung im Jahr 2023 findet nur die Leistungsgruppe 2 statt)

Die Einteilung erfolgt nach eigener persönlicher Einschätzung und Rücksprache mit dem jeweiligen Lauftrainer.

Laufgruppe 3: Walker, hier beginnen alle diejenigen, welche vor allem ihr Gewicht reduzieren möchten und aktuell nicht in der Lage sind aufgrund unterschiedlichen Beschwerden mit dem Joggen zu beginnen. Ziel der Laufgruppe 3 ist es, nach 10 Wochen 10 km zu walken, ggf. mit kurzen Laufeinheiten.

Es besteht jederzeit die Möglichkeit in die Laufgruppe 2 zu wechseln. **Kann 2023 nicht angeboten werden!**

Laufgruppe 2: Hier werden die Läufer eingeteilt, welche sich fit genug fühlen durch abwechselnde Geh und Laufeinheiten ihre Kondition so zu trainieren, sodass es möglich ist in 10 Wochen 10 km zu joggen. Auch hier wird mit einem Gehen/Walking gestartet. Da diese Gruppe die einzige ist welche wir anbieten, werden wir bei Bedarf die Gruppe angepasst an die Laufgeschwindigkeit aufteilen.

Laufgruppe 1: In dieser dritten Gruppe sollten all diejenigen Teilnehmern starten, welche bereits in der Lage sind 5 km in unter 30 min am Stück zu Laufen und mit der Aktion „Lauf 10“ ihre Kilometeranzahl erweitern wollen. **Kann 2023 nicht angeboten werden!**

Es ist darauf hinzuweisen, dass ein Wechsel in die nächst höhere Laufgruppe ebenso möglich ist, wie ein Wechsel in die Laufgruppe darunter. Dies hat weder etwas mit persönlichem Versagen noch mit Leistungsschwäche zu tun.

5. Ausrüstung

Jeder Teilnehmer benötigt lediglich Lafschuhe/Sportschuhe. Informationen hierzu sind gerne per Mail oder Anruf einzuholen.

6. Teilnahmegebühren:

Nichtmitglied beim TSV: 50 €

Nichtmitglied bei der LA-Abteilung (aber Mitglied beim TSV)

35 € Jahresbeitrag

Mitglied LA-Abteilung: Keine Kosten

Vor dem ersten Training muss von allen Teilnehmern der unterschriebene Anmeldebogen vorliegen. Die Anmeldung wird wirksam sobald der unterschriebene Anmeldebogen vorliegt und die Bezahlung erfolgt ist.