

# *Konzept und Termine*

## *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 Potatoe 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 Personen, die „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 die Läuferin - den Läufer**

Ziel dieses zehn wöchigen Laufprogrammes ist es, das Herz-Kreislauf-System eines jeden Läufers/Walkers zu verbessern.

Sein Lebensgefühl und die körperliche Wahrnehmung zu steigern, um so 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 (gesichert jedoch 2) Trainingseinheiten pro Woche an. Diese werden von den jeweiligen Übungsleitern individuell gestaltet. Die Läufer/ Walker werden in drei „Leistungsgruppen“ eingeteilt.

(Achtung im Jahr 2026 findet die Leistungsgruppe 2 und 3 statt)

**Wir werden gemeinsam die Trainingseinheiten starten und nicht in Laufgruppe 2 und 3 unterscheiden. Die unterschiedlichen Gruppen , welche sich automatisch finden, werden durch 3 - 4 Coaches unterstützt.**

**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, oder den Einstieg in das Laufen zu schaffen.

Es besteht jederzeit die Möglichkeit in die Laufgruppe 2 zu wechseln.

**Laufgruppe 2:** Hier werden die Läufer eingeteilt, welche sich fit genug fühlen durch abwechselnde Geh und Laufeinheiten ihre Kondition so zu trainieren, dass es möglich ist, in 10 Wochen 10 km zu joggen. Auch hier wird mit einem Gehen/Walking gestartet.

**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. **Wird 2026 nicht angeboten werden!**

## **5. Termine**

- Start des Laufprogrammes ist 4. Mai 2026 17:30 Uhr
- Abschlussveranstaltung, Seefestlauf Lautenbach, 11. Juli 2026
- Lauftrainings werden Montag, Donnerstag um 18:00 Uhr und Samstag um 10:00 Uhr sein. Kurzfristige Veränderungen der Uhrzeiten sind je nach Wetterlage möglich
- Voraussichtlich bieten wir ein Faszien Training und ein Athletik Training an. Termine werden baldmöglichst mitgeteilt.

## **6. Ausrüstung**

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

## **7. Teilnahmegebühren:**

Nichtmitglied beim TSV: 70 €

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

40 € oder 35 € Jahresbeitrag

Mitglied LA-Abteilung: 0 €

Vor dem ersten Training muss von allen Teilnehmern der unterschriebene Anmeldebogen sowie der Gesundheitsfragebogen vorliegen.

Die Anmeldung wird wirksam sobald der unterschriebene Anmeldebogen vorliegt und die Bezahlung erfolgt ist.