

LAUF10!

ENDLICH FIT!
IN 10 WOCHEN FÜR 10 KILOMETER



ABENDSCHAU

18:00 Mo. - Fr.
abendschau.de

Infomappe 2016



BR BAYERISCHES
FERNSEHEN



Liebe LAUF10!-Vereine,

„Bayern bewegt sich!“ – das ist das Ziel der Aktion LAUF10!, die die Abendschau im Bayerischen Fernsehen zusammen mit dem BLV und dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München gemeinsam zum neunten Mal initiiert haben. Sie richtet sich an alle, die endlich wieder fit werden wollen, weil sie lange keinen Sport mehr gemacht haben.

Wir freuen uns, dass Sie und Ihr Sportverein diese Aktion unterstützen, indem Sie in Ihrer Gemeinde bzw. in Ihrer Stadt eine LAUF10!-Gruppe gründen.

Für Ihren Sportverein bietet LAUF10! in mehrfacher Hinsicht interessante Chancen:

Die Teilnehmer an LAUF10! bekommen wieder Lust auf Sport. So können Sie neue Mitglieder gewinnen. Außerdem wird Ihr Verein auf der Internetseite der Abendschau veröffentlicht, so dass viele Menschen in Bayern von Ihrem Engagement erfahren. Einige Lauftreffs wird die Abendschau auch mit der Kamera sowie mit unseren prominenten Laufpaten Tommy Schwimmer, Stefan Scheider, Tom Meiler, Rosi Mittermaier und Christian Neureuther besuchen und der Zuschauer wird Ihren Verein besser kennenlernen.

LAUF10! beginnt am Montag, den 25. April und endet nach gut zehn Wochen am Freitag, den 8. Juli. In Wolnzach findet wieder unser großer Abschlusslauf statt und danach feiern wir gemeinsam Ihren Erfolg.

Sie finden die Trainingspläne und den Gesundheitscheck unter www.abendschau.de. Wir werden Sie 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 zu Ihrer Verfügung.

Neu in diesem Jahr: Unsere interaktive LAUF10!-App.

Sie wird Ihr neuer ständiger Begleiter für die 10 Wochen werden. Mit täglichen Tipps, Rezepten, Krafttraining, GPS Auswertungen und vielen weiteren Highlights unterstützt die App das Training Ihrer Laufanfänger an Tagen, an denen Sie nicht gemeinsam Trainieren. Kostenlos erhältlich ab 11. April in allen App-Stores.

Haben Sie Fragen? Ihr Kontakt zum LAUF10!-Team:

Bayerisches Fernsehen
Redaktion Abendschau
Floriansmühlstr. 60
80939 München
lauf10@br.de
089/5900-73552 oder 089/5900-73553

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei LAUF10!

Ihre

Tanja Arnold



Erfolgsaktion LAUF10! geht weiter

Auch im Jahr 2016 wird die Erfolgsaktion LAUF10! wieder stattfinden. Über 35.000 Teilnehmer in ganz Bayern, mehr als 200 teilnehmende Sportvereine im ganzen Land und über 5000 Läufer beim Abschlusslauf – das ist die Bilanz des vergangenen Jahres, die Grund genug ist, auf dem Erfolgskurs weiter zu machen. Deswegen heißt es auch in diesem Jahr vom 25. April bis 8. Juli: „Bayern bewegt sich – mit LAUF10!“.



LAUF10! findet seit Frühjahr 2008 alljährlich mit Unterstützung von TU München, BLSV und BLV statt. Im Jahr 2010 wurde LAUF10! sogar mit der Bayerischen Staatsmedaille durch Gesundheitsminister Markus Söder ausgezeichnet.

Das Ziel des Projekts: Sportmuffel zu motivieren, etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun – und die Menschen so auf Dauer auch an ihre örtlichen Sportvereine zu binden. In zehn Wochen trainieren die Teilnehmer nach detailliert ausgearbeiteten Trainingsplänen der TU München für einen Zehnkilometerlauf. Dabei

schließen sich die meisten „Mitläufer“ einer regionalen LAUF10!-Gruppe an. Im vergangenen Jahr waren es in Bayern mehr als 200 BLSV-Mitgliedsvereine, die vor Ort solche lokalen LAUF10!-Treffs anboten.

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 Bayerischen 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 25. April steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer Lust hat, kann am Freitag, den 8. Juli zum Abschluss-Event nach Wolnzach kommen. Hier lädt die Abendschau zum gemeinsamen Zehnkilometerlauf, der live im Fernsehen übertragen wird. Danach feiern wir gemeinsam den Erfolg der ehemaligen Laufanfänger mit einer rauschenden Party. Für die richtige Stimmung auf dem Platz die Münchener Showband: Soul Kitchen



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.

Vom Gesundheitscheck über die ersten Laufschnitte bis zum erfolgreichen Abschluss verfolgt die Abendschau den persönlichen Erfolgsprozess. Sollten Sie in Ihrem Verein oder Bekanntenkreis einen Interessenten haben, der nicht kamerascheu ist, einfach unser Bewerbungsformular sofort auf www.abendschau.de ausfüllen.

Das Trainingsprogramm

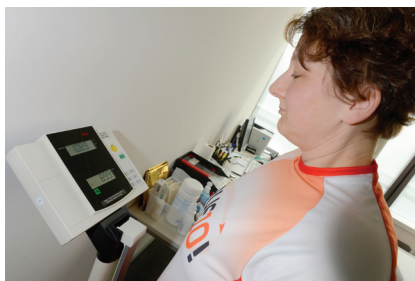
Prof. Martin Halle (Universitätsleiter, Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München) hat eigens für LAUF10! zwei unterschiedliche Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen. Wir unterteilen in „Geübte“ und „Ungeübte“.

Wieviel Zeit braucht man für das Training?

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 personellen 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 einige Laufeinheiten für sich allein trainieren. Um das Gruppengefühl zu stärken und die Motivation beizubehalten, sollte das Training aber mindestens einmal pro Woche gemeinsam erfolgen.

Die „offiziellen“ Trainingspläne sind so erstellt, dass man auch für sich alleine das Trainingsprogramm absolvieren kann. Die Trainingseinheiten, die anfänglich nur 10 Minuten Training beinhalten, sollten beim gemeinsamen Training durch den Lauftrainer je nach Fitnesszustand der Gruppe ausgedehnt werden bzw. durch Aufwärm-, Dehn- und Kraftübungen erweitert werden. Übungen zum Krafttraining finden Sie auch in unserer LAUF10!-App.

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.

Die Trainingspläne und der Fragebogen zum Gesundheitscheck stehen unter www.abendschau.de zum Download bereit.

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. Dies geschieht im Download-Bereich der LAUF10!-Trainingspläne auf www.abendschau.de.



So unterstützen wir die Vereine:

LAUF10! im Fernsehen und Hörfunk

Die Aktion LAUF10! wird in der Abendschau sowie in Programminweisen und Trailern beworben. Dabei wird auch auf die Partner-Vereine hingewiesen, die in den Regionen LAUF10!-Treffs veranstalten. Das Fitnessmagazin auf B5aktuell begleitet wöchentlich unsere Laufaktion.

Pressearbeit

Wir kontaktieren nach Absprache mit Ihnen die örtliche Tageszeitung, um die Vereine bei der Suche nach LAUF10!-Teilnehmern zu unterstützen. Für die vereinseigene Pressearbeit stellen wir Ihnen auf Wunsch Textmaterial zur Verfügung. Einen aktuellen Presstext für Ihre Lokalpresse finden Sie in dieser Mappe und wird Ihnen auch per E-Mail zugeschickt. (Kontakt zum Pressesprecher der Abendschau: carsten.gerhard@br.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 ihrer 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.

Die Bildergalerie

Schicken Sie uns Bilder von Ihrem LAUF10!-Treff. Unter www.abendschau.de veröffentlichen wir im Aktionszeitraum Bildergalerien, die Ihre sportliche Arbeit dokumentieren.



Werbematerial

Sie erhalten von uns Plakate mit denen Sie für LAUF10! und Ihren Verein werben können. In den Werbepostern haben wir für Sie Freiflächen vorgesehen, in die Sie Ihre Kontaktdaten eintragen können.

Ebenso erhalten Sie für Ihre Läufer die Trainingspläne im Großformat zum Aufhängen für zu Hause.

LAUF10! T-Shirts

In diesem Jahr können Sie und Ihre gesamte Laufgruppe das Original LAUF10!-Shirt bestellen. Dank des BLV haben Sie die Möglichkeit zu Sonderkonditionen einheitliche und hochwertige Laufshirts zu bestellen. <http://www.blv-sport.de/index.php?id=522>

Einladung ins Abendschau-Studio für alle Ihre Läufer!

Das Abendschau-Studio heißt alle LAUF10!-Teilnehmer und Angehörigen herzlich willkommen. Schauen Sie hinter die Kulissen, nehmen Sie an einer Führung durch das Studio Freimann teil und erleben Sie die Abendschau live. Melden Sie Ihre Gruppe an unter: Tel. 0895900-73500





Zahlen Abschlusslauf

Teilnehmende Läufer in Wolnzach:

| Jahr | Anmeldungen |
|------|-------------|
| 2008 | 450 |
| 2009 | 1.331 |
| 2010 | 1.568 |
| 2011 | 2.463 |
| 2012 | 3.546 |
| 2013 | 4.107 |
| 2014 | 4.505 |
| 2015 | 5.100 |

2015 haben über 220 Vereine an LAUF10! teilgenommen!





Der Abschlusslauf

Zehn Wochen haben unsere Läufer trainiert und endlich ist es soweit: der große Abschlusslauf!

Aus ganz Bayern kommen LAUF10!-Gruppen und Einzelläufer und absolvieren zum ersten Mal einen 10-km-Lauf am Stück.



Wie lange darf ich für die Strecke brauchen?

Wie lange Sie als Jogger oder Walker für diese Strecke brauchen, spielt überhaupt keine Rolle. Hier geht es darum, durchzuhalten und zusammen sportlich aktiv zu sein. Aus diesem Grund wird es auch in diesem Jahr keine Zeitmessung geben. Die Startaufstellung erfolgt in drei unterschiedlichen Leistungsgruppen.

Wo melde ich mich an?

Alle Infos und Anmeldeportal finden Sie auf www.wolnzach.de ab dem 25. April.

Jeder darf mitlaufen!

Sie müssen nicht unbedingt mit einer LAUF10!-Gruppe trainiert haben. Alle sind eingeladen, zusammen mit uns zu laufen. Auch an die kleinen Läufer haben wir gedacht:

- Schülerlauf

(3000 m, starten mit dem Hauptlauf um 16.30 Uhr in der Arena, Aufstellung ab 16.30 Uhr)

- KidsRun

(1100 m, Start 16.45 Uhr am Marienplatz in der Innenstadt), Aufstellung ab 16.45 Uhr. Bitte auch die Zwergertl trotz kostenfreier Teilnahme anmelden.

Das Ziel ist für alle Läufe das Hopfenmuseum in der Innenstadt. (Aus organisatorischen Gründen gibt es leider keine Kinderbetreuung. Natürlich dürfen auch gerne Erwachsene als Begleitung mitlaufen.)



Das große Finale!

Shuttle

Zwischen 15.00 und 19.30 Uhr verkehren zwischen dem Zentrum und der ARS-Arena regelmäßig kostenfreie Shuttle-Busse, die Sie vom Start ins Ziel bzw. vom Ziel zurück zum Start bringen. Diese werden beschildert und beschriftet. Parkplätze sind sowohl bei der ARS-Arena, als auch im Zentrum vorhanden.

Busparkplätze für Vereinsbusse sind in unmittelbarer Nähe der Startnummernausgabe und werden gesondert ausgewiesen.



Garderobe

Bei Bedarf können Sie Ihre Garderobe bei der Startnummernausgabe in der Siegelhalle (direkt neben der Arena) abgeben. Dort erhalten Sie einen Garderobenschlüssel. Für Ihre Garderobe wird weder vom Markt Wolnzach, noch von der Abendschau eine Haftung übernommen.

Duschen und Toiletten

Kostenfreie Duschen und Toiletten sind beim Stadion, im Gymnasium und im Schwimm- & Erlebnisbad nahe dem Startbereich ausreichend vorhanden.

Versorgung

Entlang der 10km-Lauf-Strecke stehen zahlreiche Versorgungsstände mit Wasser und Obst bereit. Bei der Schüler-Strecke und beim KidsRun jeweils einen Stand.

Geschafft!

Angekommen im Ziel erwartet Sie ein rauschendes Sportfest mit vielen kulinarischen Köstlichkeiten in der gesamten Innenstadt. Feiern Sie gemeinsam mit den BR-Moderatoren, den Laufteams und den LAUF10!-Gruppen Ihren Erfolg.

Mit dabei: Soul Kitchen





To Do-Liste für Vereine

Kontakt zur Zeitung aufnehmen

Benötigen Sie Hilfe dabei? Sprechen Sie unseren Pressereferenten an:

Dr. Carsten Gerhard

carsten.gerhard@br.de

Er unterstützt Sie gerne dabei.



- Bei Plakaten Kontaktadresse vom Verein eintragen und verteilen.
- Ab sofort die Vereinskaktdaten auf der www.abendschau.de-Seite überprüfen.
- Wer möchte, kann für unsere Galerie Fotos seiner Laufgruppe schicken.
- Bitten Sie Ihre Teilnehmer, den Newsletter unter www.abendschau.de/lauf10 zu abonnieren.
- Teilnehmer über die LAUF10!-App informieren.

Start der Aktion

Sie vereinbaren mit den Interessenten selbständig Ort und Zeit des LAUF10!-Treffs.

Wichtig ist nur, dass Sie mit der Aktion in der Woche vom 25. April beginnen!

Alle Teilnehmer erhalten einen wöchentlichen Newsletter mit interessanten Informationen zu LAUF10! und Tipps zum Durchhalten! Die Adressen werden ausschließlich für LAUF10! verwendet und werden nicht weitergegeben.

Anmeldung zum Abschlusslauf

Ab Anfang Juni bitte Ihre Teilnehmer unter www.wolnzach.de als Verein anmelden.

Jeder kann mitlaufen, auch die „Nicht-Lauf10!er“. Für Kinder gibt es Laufstrecken mit 1,1 km und 3 km Länge.





Die TRAININGSPLÄNE !!!

Von Prof. Martin Halle



Liebe Lauftrainer,

neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und unsere Erfahrungen über die letzten Jahre haben uns veranlasst gesehen, die LAUF10!-Trainingspläne anzupassen. Was hat sich geändert? Es gibt zwei Trainingspläne. Wir haben uns mehr auf die Ungeübten und Wiedereinsteiger beschränkt. Diejenigen, die schon einigermaßen fit sind, können die jetzigen Pläne ebenfalls nutzen und steigen dann nicht in Woche 1, sondern in Woche 3 oder Woche 5 ein, je nach Fitnessstand.

Folgende Prinzipien stehen hinter den aktuellen Plänen: Wir beginnen bei den Ungeübten mit 10 min am Tag, das aber jeden Tag. Dies ist anders zu den vorherigen Plänen, wo nur drei Trainingseinheiten pro Woche und dann mit dem Einstieg schon auch mit mehr Trainingszeitbelastung im Vordergrund standen. In der ersten und zweiten Woche geht es aber nicht um ein Training von Muskeln und Herzkreislauf, sondern um ein Training des Kopfes und gegen den inneren Schweinehund. Letzter taucht jeden Tag erneut auf und muss deshalb täglich besiegt werden. Deshalb steht jeden Tag ein Training auf dem Programm, dafür aber kürzer. Es geht hierbei insbesondere darum, dass wirklich ein Training und die gedankliche Auseinandersetzung damit mit einer hohen Regelmäßigkeit stattfinden, deshalb täglich. Am Tripptrab-Laufen hat sich nichts geändert, der Wechsel aus Walken und Laufen. Für ungeübte ab der fünften Woche, für die Fortgeschrittenen bereits ab der dritten Woche. Die Ruhetage folgen den etwas anstrengenderen Tripptrab-Laufeinheiten oder langen Belastungseinheiten. Jetzt wird allerdings einer der Ruhetage mit einem kurzen Krafttraining ergänzt und der andere Ruhetag wirklich auch so gestaltet, dass eine körperliche und seelische Entspannung stattfindet.

Hinzu findet in der ersten Hälfte nach sechs Wochen an jedem Tag ein Training statt mit der Ausnahme eines Ruhetages, der sich aus bis zum Ende hin durchzieht. In der letzten Woche vor dem Abschlusslauf werden bereits Distanzen und Zeiten abgeleistet, wie sie dann auch in Wolnzach erreicht werden können. In der letzten Woche ist zusätzlich ein Ruhetag direkt vor dem Lauf eingeplant, so dass alle frisch in Wolnzach an den Start gehen.

Wer merkt, dass insgesamt die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu umfangreich werden und mit Beruf und Familie nicht umsetzbar erscheinen, kann auch einzelne Trainingseinheiten auslassen, aber nur einmal pro Woche, z. B. das Walken und dann dieses an einem anderen Walkingtag an Zeit hinzufügen. Trainingseinheiten mit Tripptrab-Laufen können nicht ausgetauscht werden und sollten mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden.



Die TRAININGSPLÄNE !!!

Von Prof. Martin Halle



Neu ist das Krafttraining, welches von Woche zwei bis sieben stattfindet. Krafttraining ist auch wichtig für die Verbesserung des Körpergefühls und kann als Ruhetag für das Herz-Kreislaufsystem gewertet werden.

Jeder kann natürlich seine einzelnen Trainingseinheiten pro Woche auch zeitlich verändern und z. B. den Tripptrab-Lauf von montags auf dienstags verlegen. Es ist nur wichtig, dass der Ruhetag, vor allen Dingen, wenn die Belastung intensiver und länger wird, nach diesen Einheiten durchgeführt wird.

Somit ist insgesamt das Trainingskonzept komplexer aber auch kompakter geworden und hat viele Ideen auch der LAUF10!-Gruppen der letzten Jahre aufgenommen. Danke an dieser Stelle auch für Ihre Rückmeldungen!

Viel Erfolg beim Training wünscht Ihnen Ihr




Das Buch von Prof. Martin Halle zum 10-wöchigen Fitnessplan ist erhältlich im BR-Shop.
Preis: 10,- Euro

Die Trainingspläne stehen ab 11. April auch als APP kostenlos zur Verfügung.



Die neue interaktive LAUF10!-App

 **HALLO, WOLFGANG**

ALTER 52 GRÖSSE 187 cm BMI 24.0

MESSWERTE

BAUCHUMFANG 102 cm GEWICHT 85 kg

LAUFWERTE

| | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 14,4 KM ZURÜCKGELEGT | 2812 KCAL VERBRANNT | 5,6 KM/H Ø GESCHW. |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|

TAG 7 • 1,2 KM • 86 KCAL • 5,4 KM/H

TAG 6 • 1,1 KM • 80 KCAL • 5,2 KM/H

TAG 5 • 2,1 KM • 152 KCAL • 5,3 KM/H

DO 28 TAG 27

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
|  | Walken, Locker | 4 MIN |
|  | Laufen, Walken | 4 MIN |
|  | Laufen, Walken | 4 MIN |
|  | Walken, Locker | 4 MIN |

 **TRAININGSTIPP**

Muskelerkater sind kleine Risse in den Muskelfasern. Wer weitertrainiert riskiert schlimmstenfalls einen Muskelfaserriss! Paar Zeichen Fehlen.

TRAINING STARTEN

 Tipps die Ihnen das Walken leichter machen.

 Der Weg ist das Ziel

 Die richtigen Schuhe zum Laufen

Wir begleiten Sie beim Training, geben Tipps von der Ernährung bis zum gesunden Laufschuh. Damit das Training leichter fällt, motiviert Sie unsere neue interaktive LAUF10!-App. Diese liefert Ihnen die Trainingspläne, leckere Fitness-Kochrezepte und informiert Sie täglich über Ihren sportlichen Fortschritt. Unsere App ist ab 11. April 2016 kostenlos im App-Store und im Play-Store verfügbar.

