

# *TSV Dinkelsbühl*

## *Leichtathletikabteilung*

### **Wer veranstaltet „LAUF10!“?**

Seit 2008 in Folge die Abendschau im Bayerischen Fernsehen, das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München und der Bayerische Landessportverband (BLSV). Darüber hinaus stehen Partnervereine vor Ort bereit.

Ziel der Aktion Lauf 10! ist es, in 10 Wochen fit zu werden für einen Distanz von 10 km.

Die dafür benötigte Zeit und die Fortbewegungsart (Walken, Joggen oder eine Mischform von beiden) spielt dabei überhaupt keine Rolle, wichtig ist nur, dass man die ganze Zeit in Bewegung bleibt. Wer mag, kann seine neu erworbene Fitness beim 10 km Abschlusslauf, am Seefestlauf in Lautenbach austesten.

Der Abschlusslauf des Lauf10! findet eigentlich in Wolnzach statt, aufgrund Überschneidungen mit der Kinderzeche nehmen wir am Seefestlauf in Lautenbach teil.

### **Wo kann ich das Training absolvieren?**

Trainingstreffpunkt: Reitanlage Mutschach, Rudolf-Schmidt-Straße,  
91550 Dinkelsbühl

Trainingsgruppen: Walken, Laufen, aktiver Freizeitläufer

Trainingstage: Montag und Donnerstag: 18 Uhr  
Zusatzprogramme siehe Trainingskalender

Kontakt und Anmeldung: Stephanie Berndt, Email: Lauf10-dkb@web.de 09853/1618

### **Woher bekomme ich die Trainingspläne:**

Bei der Anmeldung/per Mail erhält jeder eine Infomappe in der alle Infos beiliegen.

### **Wie läuft eine Trainingseinheit ab?**

Trainingseinheit nach Plan-Dehnungsgymnastik  
Die Trainingseinheit kann individuell angepasst werden.

### **Wo kann ich den empfohlenen Gesundheits-Check machen?**

Vor Trainingsbeginn sollte jeder Teilnehmer den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos“ ausfüllen. Abhängig vom Ergebnis kann jeder für sich entscheiden ob er darüber hinaus bei einem Allgemeinarzt noch einen Gesundheits-Check durchführen lässt.

Werde ich während der Aktion ärztlich überwacht?

Nein, die ärztliche Überwachung muss selbst organisiert werden.

### **Wo und Wann findet der Abschlusslauf statt?**

Am Samstag 06.07.2019 in Lautenbach.

Der reguläre Abschlusslauf von „LAUF10!“ findet eigentlich in Wolnzach statt. Aufgrund Überschneidungen mit der Kinderzeche und einem weiten Anreiseweg verzichten wir darauf und starten in Lautenbach. Ein Flyer liegt der Infomappe bei.