

# LAUF10!

## ENDLICH FIT!

IN 10 WOCHEN FÜR 10 KILOMETER



**ABENDSCHAU**

**18:00 Mo. – Fr.**

[abendschau.de](http://abendschau.de)

## Infomappe 2018



**LAUF10!**

Liebe LAUF10!-Vereine,

wir freuen uns, dass Euer Sportverein diese Aktion unterstützt, indem Ihr in Eurer Gemeinde bzw. in Eurer Stadt ebenfalls eine LAUF10!-Gruppe gründet.

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

Die Teilnehmer an LAUF10! bekommen wieder Lust auf Vereinssport - so gewinnt Ihr neue Mitglieder. Außerdem wird Euer Verein auf der Internetseite der Abendschau und in unserer APP veröffentlicht, so dass viele Menschen in Bayern von Eurem Engagement erfahren. Einige Lauftreffs wird die Abendschau mit der Kamera sowie mit unseren prominenten Laufpaten besuchen und der Zuschauer wird Euren Verein besser kennenlernen.

LAUF10! beginnt am Montag, den 30. April und endet nach gut zehn Wochen am Freitag, den 13. Juli beim Abschlusslauf in Wolnzach.

Wir laden Euch gerne herzlich ein zum LAUF10!-Trainerseminar mit Prof. Martin Halle und Gästen vom BLV. Infos und Anmeldung: [www.blv-sport.de/lauf10](http://www.blv-sport.de/lauf10)

Ihr findet die Trainingspläne und den Gesundheitscheck in unserer neuen LAUF10!-App, erhältlich kostenlos im AppStore und bei GooglePlay. Ebenso zum Download auf unserer [www.abendschau.de/lauf10](http://www.abendschau.de/lauf10) Seite. Wir werden Euch 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 zur Verfügung.

Unsere interaktive LAUF10!-App.

Sie wird Euer neuer ständiger Begleiter für die 10 Wochen werden. Mit täglichen Tipps, Rezepten, Krafttraining, GPS Auswertungen und vielen weiteren Highlights unterstützt die App das Training Eurer Laufanfänger an Tagen, an denen Ihr nicht gemeinsam trainiert. Ab Anfang April wird es ein Update geben.





**LAUF10!**

## LAUF10! - die Elfte

Über 35.000 Teilnehmer in ganz Bayern, mehr als 250 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 30. April bis 13. 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 250 BLSV-Mitgliedsvereine, die vor Ort solche lokalen

LAUF10!-Treffe anbieten.

### 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 BR 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 30. 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 13. 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 mit Livemusik.



## 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 Laufschrirte bis zum erfolgreichen Abschluss verfolgt die Abendschau den persönlichen Erfolgsprozess. Sollten Sie in Ihrem Verein oder Bekanntenkreis einen Interessenten haben, der nicht kamearascheu ist, einfach unser Bewerbungsformular sofort auf [www.abendschau.de/lauf10](http://www.abendschau.de/lauf10) ausfüllen. Bewerbungsschluss ist am 21. März.

## 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“.

Auch wenn es auf den ersten Blick (besonders in den ersten Wochen) ein viel zu leichtes Training erscheint - unser langjähriger Erfolg gibt uns Recht: Langsam mit dem Training begonnen - und am Ende bekommt Ihr Eure Läufer alle durchs Ziel.

## Wieviel Zeit braucht man für das Training einer LAUF10!-Gruppe?

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



**JEDER TEILNEHMER SOLLTE ZUSÄTZLICH DIE LAUF10!-APP AUF SEINEM HANDY HABEN.**

Die Teilnehmer können nach Eurem gemeinsamen Training auch die Einheiten als ERLEDIGT nachtragen.

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 Euch Lauftrainer je nach Fitnesszustand der Gruppe ausgedehnt werden bzw. durch Aufwärm-, Dehn- und Kraftübungen erweitert werden. Übungen zum Krafttraining findet Ihr auch in unserer LAUF10!-App.



## So unterstützen wir die Vereine:

### LAUF10! im Fernsehen und Hörfunk

Die Aktion LAUF10! wird in der Abendschau sowie in Programmhinweisen und Trailern beworben. Dabei wird auch auf die Partner-Vereine hingewiesen, die in den Regionen LAUF10!-Treffs veranstalten. Das Fitnessmagazin auf B5aktuell, das Notizbuch auf Bayern2 und das Gesundheitsmagazin im BR Fernsehen begleiten ebenfalls 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. (Kontakt zum Pressesprecher der Abendschau: [c.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de](mailto:c.gerhard@kulturmarketing-muenchen.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.



### Werbematerial

Ihr erhaltet von uns Plakate in zwei unterschiedlichen Größen, sowie Flyer mit denen Ihr für LAUF10! und Eurem Verein werben können. In den Werbeprospektiven haben wir für Euch Freiflächen vorgesehen, in denen Ihr die Vereinskontaktinformationen eintragen könnt.



## LAUF10! T-Shirts

Auch dieses Jahr könnt Ihr für Eure Laufgruppe das Original LAUF10!-Shirt bestellen. Ab sofort wird das Shirt im hochwertigen Sublimationsdruckverfahren hergestellt und ist somit wesentlich widerstandsfähiger und langlebiger.

Die Rückseite der T-Shirts kann individuell mit Vereinslogo, etc. gegen einen geringen Aufpreis bedruckt werden.

Das neue grüne LAUF10!gibts ab Februar im BLV-Shop.

<http://blv-sport.de/index.php?id=522blv>

Es können vorab kostenlose, unbedruckte Probesätze direkt beim BLV bestellt werden. (S bis XXL bzw. 36 bis 44)



# Die interaktive LAUF10!-App

The screenshot displays the LAUF10! app interface. On the left, a user profile for 'HALLO, WOLFGANG' is shown with personal data: ALTER 52, GRÖSSE 187 cm, BMI 24.0. Below this, 'MESSWERTE' (Measurement Values) includes BAUCHUMFANG 102 cm and GEWICHT 85 kg. 'LAUFWERTE' (Running Values) shows 14,4 KM ZURÜCKGELEGT, 2812 KCAL VERBRANNT, and 5,6 KM/H SPOESCHW. A running progress bar is visible at the bottom of this section. The central part of the screen shows 'TAG 27' with a 4-day training plan: 1. Walken, Locken (4 MIN), 2. Laufen, Walken (4 MIN), 3. Laufen, Walken (4 MIN), 4. Walken, Locken (4 MIN). Below the plan is a 'TRAININGSTIPP' (Training Tip) about muscle cramps: 'Muskelzitter sind kleine Risse in den Muskelfasern. Wer weitertrainiert riskiert schlimmerenfalls einen Muskelfaserriß. Paar Zeichen Föhlen.' A 'TRAINING STARTEN' button is at the bottom. On the right, a vertical strip shows a hand holding a leaf with the text 'Tipps die Ihnen das Walken leichter machen.' and a runner on a path with the text 'Der Weg ist das Ziel'.

Wir begleiten Sie beim Training, geben Tipps von der Ernährung bis zum gesunden Laufschuh. Damit das Training leichter fällt, motiviert Sie unsere interaktive LAUF10!-App. Diese liefert Ihnen die Trainingspläne, leckere Fitness-Kochrezepte von Starkoch Christian Henze und informiert täglich über Ihren sportlichen Fortschritt.

Unsere App ist ab sofort kostenlos im App-Store und im Play-Store verfügbar. Für LAUF! 2018 gibt es ab Anfang April ein Update.



mit Christian Henze's LAUF10!- Rezepte



## To Do-Liste für Vereine

### 1. PLAKATE UND FLYER VERTEILEN

In die weiße Fläche EUREN Verein eintragen.

### 2. VEREINSKONTAKTDATEN ÜBERPRÜFEN

Auf [abendschau.de/lauf10](http://abendschau.de/lauf10) Eure Vereinsdaten kontrollieren

### 3. ANMELDEN ZUM LAUFTRAINER-SEMINAR AM SAMSTAG, 24. MÄRZ

Auch in diesem Jahr findet unser Seminar statt. Mit Prof. Martin Halle und Gäste des BLV: Anmeldung unter [www.blv-sport.de/lauf10](http://www.blv-sport.de/lauf10)

### 4. KONTAKTAUFNAHME ZUR ÖRTLICHEN PRESSE

Dabei unterstützt BR-Kollege Carsten Gerhard ([C.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de](mailto:C.gerhard@kulturmarketing-muenchen.de))

### 5. AUFTAKT-TRAINING

Das erste Training findet am 30. April statt.

### 6. DIE TEILNEHMER AUF DIE APP HINWEISEN UND DOWNLOADEN

Erhältlich in App Stores

### 7. T-SHIRTS BESTELLEN

### 8. EURE TEILNEHMER BITTEN, DEN LAUF10!-NEWSLETTER ZU ABONNIEREN.

Dort gibt es regelmäßig Tipps von Prof. Martin Halle und alles rund um LAUF10!.

### 9. TRAINING REGELMÄSSIG DURCHFÜHREN UND DABEI SPASS HABEN

### 10. ANMELDEN ZUM ABSCHLUSSLAUF AM 13. Juli in Wolnzach.

Unter [www.wolnzach.de](http://www.wolnzach.de) können Sie ihre Gruppe gesammelt ab Mitte Mai anmelden. Dort gibt es auch alle Infos zum LAUF10!





Liebe LAUF10!-Vereine,

falls Ihr irgendwelche Fragen oder Anregungen habt.  
Euer direkter Draht zum LAUF10!-Team ist die

lauf10@br.de  
Telefon: 089-5900-73553

Wir wünschen Euch viel Spaß auf dem Seminar und einen guten Start in die neue LAUF10!-Saison.

Viel Erfolg und herzliche Grüße

Eure

Tanja Arnold  
BR Fernsehen  
Redaktion Abendschau

