

# LAUF 10! – 2016

## ein erfolgreicher Kurs ging zu Ende

Nachdem der 2015er Lauf10-Kurs so gut angenommen und erfolgreich gelaufen ist, waren wir, das Trainerteam, gespannt, was uns im zweiten Jahr erwarten wird.

Schon die Infoveranstaltung in der alten Schule von Vorra war recht gut besucht und die Resonanz war vielversprechend.

Dann folgte im April das erste Training am Sportplatz in Abtsdorf. Neben vielen neuen Gesichtern, gab es auch einige Teilnehmer, die schon letztes Jahr mit dabei waren. Nicht nur die Teilnehmer der Info-Veranstaltung waren da, nein, auch viele Neue kamen, um gemeinsam zu trainieren. Mit 55 Aktiven starteten wir dann in die 10 Wochen Training, mit dem großen Ziel – der Abschlusslauf in Wolnzach über 10 Kilometer.



Die ersten Trainings fanden dann am Sportplatz statt, nach einem Warm-up standen dann Übungen aus dem Lauf A-B-C auf dem Programm, oder es wurde die Koordination an der Koordinationsleiter geschult. Anfangs nicht gerade beliebt – aber gegen Ende des Kurses waren doch viele erstaunt, dass sie jetzt mit der Leiter viel besser zurechtkamen. In den ersten anschließenden Laufeinheiten, wurde abwechselnd gejoggt und gewalkt, je nach Leistungsstand der einzelnen Gruppen. In drei Gruppen (nicht ganz so schnell – etwas schneller – noch etwas schneller) teilten sich die Aktiven auf und dementsprechend waren die Jog- bzw. Walkintervalle länger oder kürzer.

Ab Mitte Mai fand das Freitagstraining dann im Birkacher Wald statt. Diese neuen Wege fanden großen Anklang, denn es sorgte für mehr Abwechslung und Schatten, denn es wurde temperaturmäßig auch wärmer.



Zum ersten Mal nahm die LAUF10!-Gruppe auch am Ebinger Seelauf (17.06.) teil. Ausgestattet mit den orangenen T-Shirts war Vorra dann auch der teilnehmerstärkste Verein an diesem Abend. Je nach Fitnessgrad und Kondition legten die Aktiven drei oder vier Runden rund um den Ebinger Baggersee zurück.

Weiter ging es dann bis zum Abschlusslauf in Wolnzach. Die Laufeinheiten wurden länger, die 'Gehpausen' immer kürzer und die Spannung stieg. Die Trainingszeit verging wie im Flug und schon saßen knapp 30 Leute im Bus nach Wolnzach (08.07.). Erstmals fuhren wir zusammen mit den Aktiven des SC Kemmern nach Wolnzach.



Wie es uns allen in Wolnzach ergangen ist, siehe gesonderten Bericht. Es kamen alle Teilnehmer gesund und munter ins Ziel. Auch wenn es für manchen auf den letzten Kilometern hart wurde, aufgegeben hat keiner, war auch fast nicht möglich, da das ganze Trainerteam als Begleitung mit unterwegs war. Verstärkt auch an diesem Tag durch Christin 'Schralle', der schon im Vorfeld die ganzen Startnummern für uns besorgte.

Offiziell war´s das dann mit LAUF 10!

Nicht ganz, denn am Freitag (22.07.) trafen wir uns und dann nochmals am Sportplatz zum gemütlichen Beisammensein. Es wurde gegrillt, die leckeren Salate verspeist und sich über das hervorragende Nachspeisenbüfett gestürzt. Storys rund um LAUF 10 wurden ausgetauscht, es wurde sich nochmals erinnert wie alles begann... begleitet von einer Bildershow, die Dieter zu diesem Abschluss zusammengestellt hatte.

Was ganz erfreulich für uns alle ist, für viele ist nicht Schluss – bereits an den darauffolgenden Lauftreffs waren neben den normalen Laufclubmitgliedern und den letztjährigen Lauf10-Teilnehmern auch schon Neue zu begrüßen.

Und den Viertelmarathon beim Kapellenlauf im August haben sich einige als nächstes Ziel gesetzt .....

Es waren für das Trainerteam spannende 10 Wochen, und ein großes DANKE geht an die Helfer, die uns unterstützen, z.B.

an Carola, Elisabeth, Franziska und all die anderen, die unsere Gruppen begleitet haben

an Christian 'Schralle', der mit unseren Startnummern in Wolnzach zu uns gestoßen und auch gleich mitgelaufen ist

an Otto, der dafür sorgte, dass wir die Schule nutzen konnten, das Häuschen immer offen war und dass auch beim Grillfest alles da war

und alle, die wir hier vergessen haben.....

Keep on running

Euer Trainerteam

Gabi und Dieter, Otto, Heribert und Margitta

