

Infoabend

Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

NaturFreunde
DEUTSCHLANDS
Ortsgruppe Töging am Inn

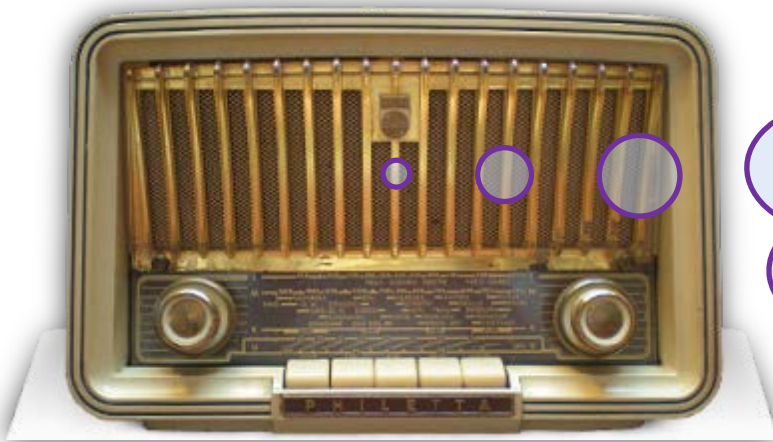


Ein herzliches...



...in Töging beim Müllerbräu
zur **Lauf 10!** – Aktion 2016

Was steckt hinter **Lauf 10!** ?



„Lauf 10!“ ist eine Aktion des Bayerischen Rundfunks in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München und findet heuer bereits zum neunten Mal statt!



Wer betreut Euch ? Wir stellen uns vor!



Alle Trainer der Natufreunde haben grundsätzlich langjährige Lauferfahrung und wurden im Zuge eines **Lauf 10!** - Seminares intensiv geschult.

Infoabend Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

Eva ...die Chefin

Initiatorin und
treibende Kraft für das
Zustandekommen der
Aktion in Töging

Selbst begeisterte
langjährige Läuferin



Aktive und erfolgreiche
Teilnehmerin an vielen
Laufveranstaltungen bis
zum Halbmarathon

Sehr bekanntes
Gesicht in der
hiesigen Laufszen

Kathi

...das Multisporttalent

Begeisterte
Berggam`s

Sehr engagiert
bei den jungen
Aktiven der
Naturfreunde



Skitourengeherin,
Schilehrerin,
ausgebildete
Variantenführerin
und, und ...

Begeisterte
Mountainbikerin

Manfred

...das Energiebündel

Begeisterter
Rennrad- und
Mountainbiker

Ehemaliger
Marathonläufer



Angehender
Übungsleiter für
Mountainbike

Teilnehmer von
zahlreichen Triathlon-
Veranstaltungen

Alois

...der Langstreckler

Finisher bei 37
Marathons

Erfahrung als
Laufgruppenleiter



Über 300
absolvierte
Wettkämpfe

Aktiver und
langjähriger Läufer

Ziel(e) von Lauf 10!

Fit werden

Durchhalten und
Ankommen

Der Gesundheit was
Gutes tun



Auf ein Ziel hin trainieren

Sich gemeinsam mit
anderen bewegen

Sich an seinen
Fortschritten begeistern

Infoabend Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

Das Training

2 x wöchentlich
Montag und Freitag um
18.30 Uhr

Start am 25. April

Treffpunkt Parkplatz
Schwimmbad Hubmühle



Bei jedem Training
Dehnübungen und
Rückentraining

Mindestens 2 Gruppen
für
Einsteiger und
Fortgeschrittene

Training nach Plänen der
TU München

Die Hausaufgabe



1 x wöchentliches Training ohne Trainer

Die Trainingspläne



Die Trainingspläne stehen auf unserer
Homepage www.naturfreunde-toeing.de zum
Download bereit

Der Anfang

In den ersten Wochen
tägliches Walken

Idealerweise täglich 15
Minuten



Als Vorbereitung
gemeinsames Walken
mit den Trainern

Sich an die regelmäßige
Bewegung gewöhnen

Vorbereitung nach Ostern



Jeweils Freitag 18.30 Uhr:

08.04.2016

15.04.2016

22.04.2016

Infoabend Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

... na endlich! ...jetzt geht's los:

Training lt. den
Trainingsplänen



Bei jedem Training
Kraftübungen

Vor dem Training
Dehnübungen

Walken und Laufen
im Wechsel

Das Training wird dem
Niveau der Gruppe
angepasst

Pausen...



...sind genauso wichtig wie das Training **und** sind
Bestandteil davon!

Tipps für die regenerative Erholung durch die Trainer

Zwei Leistungsgruppen



Gruppe 1:
Für die Neulinge
die es jetzt wissen
wollen!

Gruppe 2 :
Für Fortgeschrittene die es
wieder wissen wollen!

Aber:
Jede Gruppe ist
durchlässig und wird von
2 Trainern betreut!

Training: Wann und wo?



Start:
Montag 25.04.2016
Um 18.30 Uhr

Dauer:
Jeweils ca. 1 Stunde

Treffunkt:
Parkplatz Schwimmbad
Hubmühle

Wir informieren Euch am
Wochenbeginn welche
Trainingseinheiten
anstehen



Kontakt mittels eMail,
Whats-App

Nach Möglichkeit das Training selbstständig nachholen



Schlechtes Wetter...



... gibt es nicht!!!

Es wird bei jedem Wetter trainiert!

Merke!!! Es gibt nur schlechte Kleidung!

Schuhe und Bekleidung...



Der **richtige Laufschuh** beugt Verletzungen vor und soll unbedingt bei einem erfahrenen Fachhändler erworben werden!



Die **richtige Laufbekleidung** soll atmungsaktiv sein und den Schweiß nach außen transportieren. Auch hier sollte der Fachhändler aufgesucht werden!

Infoabend

Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

Lauf 10! - T-Shirts



Es werden günstige, hochwertige T-Shirts angeboten.

Merke!!!

Spare niemals bei den Schuhen und der Bekleidung.



Das richtige Handwerkszeug zahlt sich immer aus!



Sport Modlmaier



Schuhe



Bekleidung



Pulsmesser



Bitte mit Pulsmesser trainieren wenn vorhanden!



Gesundheit...

Idealerweise vorher
einen Gesundheitscheck
beim Arzt



Kein Training bei
Krankheit

Verletzungen ausheilen
lassen

... vor Ehrgeiz!!!

Versicherung

Vereinsmitglieder sind
Unfall- und
Haftpflichtversichert



Nicht-Mitglieder können
zusätzlich eine Sport-
Unfallversicherung über
den BLV abschließen
(Gebühr 6 €)

Nicht-Mitglieder sind während der Lauf
10!-Aktion im Training und beim
Abschlusslauf Haftpflichtversichert

Infoabend

Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.



Unser Ziel...



Der große Abschlusslauf am 08.07.2016 in Wolnzach

...und Achtung! Ihr werdet ihn mit **BRAVOUR** meistern!

Abschlusslauf: Wann und wo?



Wann:
Freitag, 08.07.2016
um 18.30 Uhr

Wo:
Wolnzach / Holledau

Organisation:
Transfer gemeinsam mit
Bus

Abendschau im BR



Die Abendschau berichtet regelmäßig am Dienstag und Freitag über Lauf 10!

Ab 11.04.2016 steht die neue App für Smartphones im App-Store bereit.

Ein Newsletter kann unter www.br.de abonniert werden.

Anmeldung und Kosten



Für Nicht- Vereinsmitglieder 25,- € einmalig und zu bezahlen in bar am ersten Trainingstag!

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder der „*Naturfreunde Töging*“ **kostenlos!**



Und dann nach **Lauf 10!** ???



Regelmäßiger Lauftreff der Naturfreunde:

Wann:

Immer Montags

Wo:

Kanalbrücke Höchfeldener Str.

Zeit:

Sommer 19.00 Uhr

Winter 18.00 Uhr

Infoabend Lauf 10! Naturfreunde Töging e.V.

Nun auf...



Anmeldung bitte auf ausliegenden Listen mit Angabe einer
Kontaktadresse (WhatsApp oder E-Mail)



Wir haben fertig...

