

# LAUF10! 2021 mit dem WSV-Olching



## Der Lauf10! Verein in Olching

**Lauf10!** – ist eine Partneraktion des Bayerischen Rundfunks, mit der TU München und dem Bayerischen Leichtathletik-Verband. Ziel der Aktion ist es Menschen zu motivieren, sich regelmäßig sportlich zu betätigen und Freude am Laufsport zu entwickeln. Angesprochen sind Menschen jeden Alters, Hobbyläufer, Wiedereinsteiger und Ungeübte die ein sportlicheres und fitteres Leben führen wollen und um damit ihre Gesundheit, Ausdauer und Lebensqualität zu verbessern.

**10 Kilometer in 10 Wochen** – das ist das große Ziel der Aktion. Wir vom WSV Olching machen Euch in 10 Wochen fit, damit ihr beim gemeinsamen Abschlusslauf nicht nur durchhaltet, sondern dabei auch richtig Spaß habt! Wir teilen die Gruppen ein nach Läufern, Walkern und Nordic Walkern und richten uns nach der Fitness der einzelnen Teilnehmer.

**Unser Motto: Laufen ohne Schnaufen und der langsamste bestimmt das Tempo.**

### Wann geht's los und wie lange dauert es?

- ☞ Wir starten am Dienstag den 8. Juni 2021 unter der Voraussetzung das bis dahin Sport im Freien für größere Gruppen wieder möglich ist.
- ☞ Wer später noch einsteigen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.
- ☞ Wir trainieren an drei Tagen am Dienstag und Mittwoch um 19:00, Freitag um 18:00
- ☞ Treffpunkt ist am Olchinger Volksfestplatz.
- ☞ Mitte August endet das Training mit einem gemeinsamen Abschluss-Lauf.

### Wie melde ich mich an?

Schreib eine E-Mail an [lauf10@wsv-olching.de](mailto:lauf10@wsv-olching.de)  
oder melde Dich direkt bei den Lauftreffleitern  
Claudia 0172 4612378 und Klaus 0171 4186242.  
oder Du kommst einfach zum Lauftreff

Weitere Infos findest du unter  
[Abendschau - Lauf10!](#) und [wsv-olching.de](http://wsv-olching.de)



# LAUF10! 2021 mit dem WSV-Olching

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Teilnehmen kann eigentlich jeder, der bereit ist, sich auf das Laufen und die Bewegung im Allgemeinen einzulassen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die nötige Fitness wird durch das regelmäßige, gemeinsame Training erreicht.

Es wird empfohlen, vor Beginn des Trainings beim Hausarzt nachzufragen ob eventuelle Risiken bestehen könnten. Ein ausgefüllter Fragebogen zum Gesundheitscheck ist zum Training mit zu bringen. Weitere Infos unter <https://www.sport.mri.tum.de/de/projekte.html>

Zu den Trainings sind gute Laufschuhe und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung mitzubringen.

## Was kostet das Training

Der WSV Olching erhebt keine Kursgebühr sondern erwartet das die Teilnehmer dem Verein beitreten. Damit vermeiden wir den erheblichen Aufwand Gebühren zu verlangen und v. a. für jeden Teilnehmer eine Sportversicherung abschließen zu müssen.

Die Mitgliedschaft beim WSV Olching wird spätestens nach zwei Trainings erwartet. Dies beinhaltet die Sportversicherung und ermöglicht Teilnahme an allen anderen Angeboten des Vereins. Satzung und Beiträge sind unter [wsv-olching.de](http://wsv-olching.de) zu finden.

[Der Antrag zur Vereinsmitgliedschaft kann hier geladen werden.](#)

## Warum brauche ich ein Trainingsprogramm zum Laufen?

Das ist eine gute Frage. Sicherlich, wir alle können jederzeit die Schuhe schnüren und rausgehen. Doch gerade zum Einstieg hat die Teilnahme am Vereinstraining wertvolle Vorteile:

- 👉 Laufen ist sehr gesund für Körper und Geist. Doch gerade beim Einstieg überschätzt man sich leicht in der Belastung, was zu Schmerzen und Verletzungen führen kann. Bänder- und Muskelapparat benötigen ihre Zeit für die Anpassung an die ungewohnte Belastung, und hier können wir Euch Tips und Betreuung geben.
- 👉 In der Gruppe zu laufen ist kurzweilig und motivierend. Ein kleines Tief während des Sports - das haben wir alle mal - ist durch Ablenkung und Motivation rasch überwunden.
- 👉 Wenn die Laufgruppe auf einen wartet, dann zweifelt man nicht, dann ist die Motivation da. Egal ob in der dunklen Winterzeit oder wenn ein Sommerregen niederschlägt. Die gefühlte Verpflichtung gegenüber der Gruppe hilft uns, die Schuhe anzuziehen und loszulaufen.
- 👉 Gleichgesinnte unter sich: Ihr habt ab dem ersten Tag Bekannte in einer ähnlichen Situation, mit denen sich vielleicht auch ein weiteres Training am Wochenende planen lässt

Regelmäßige Motivation, Gesundheits- und Sporttips findet ihr auch auf der Seite des Bayerischen Rundfunks, der das Programm durchgehend begleitet: [www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10](http://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10)



# LAUF10! 2021 mit dem WSV-Olching

## Regelmäßiges Training ist wichtig für die Steigerung der Ausdauer.

Wir orientieren uns nach den Trainingsplänen die von den Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München unter der Leitung von Prof. Halle eigens für Lauf10! entwickelt wurden. Weitere Infos unter [www.sport.mri.tum.de/de/projekte.html](http://www.sport.mri.tum.de/de/projekte.html)

Diese Pläne gehen auf die verschiedenen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer ein.

**Laufen:** Dieser Plan wurde für diejenigen erstellt, deren sportliche Leistungsfähigkeit auf Grund von bisherigem (regelmäßig) betriebenem Sport schon etwas besser ist. Die Fortbewegungsart ist hauptsächlich das Laufen in variierenden Intensitäten.

**Laufen/Walken/Nordic Walken:** Dieser Plan richtet sich an alle Untrainierte oder Wiedereinsteiger. Er verbindet in ausgewogenem Verhältnis Walking- und Lauf-Einheiten miteinander.

**Walken:** Dieser Plan bietet allen die Möglichkeit, schon bei geringem zeitlichem Aufwand und niedrigen Intensitäten, Erfahrung mit dem Walken zu machen und die positiven Effekte von regelmäßigem Sporttreiben zu erfahren.

Wichtig ist es, sich in der anfänglichen Euphorie nicht gleich zu überfordern, sondern realistisch seinen eigenen Trainingszustand einzuschätzen und den Trainingsplan dem persönlichen Leistungsniveau anzupassen.



# LAUF10! 2021 mit dem WSV-Olching

## Gesundheits- Check

### Einstiegsfragebogen für Sporttreibende zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos

Empfohlen von der American Heart Association, dem American College of Sports Medicine und der Deutschen Ges. f. Sportmedizin u. Prävention.

In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology und der Deutschen Ges. f. Sportmedizin u. Prävention.

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen. Ab dem 35. Lebensjahr ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung, wie dringlich ein Arztbesuch ist, helfen.

#### Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten sie ehrlich mit JA oder NEIN:

1) Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	€ ja € nein
2) Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	€ ja € nein
3) Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	€ ja € nein
4) Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	€ ja € nein
5) Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	€ ja € nein
6) Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben?	€ ja € nein
7) Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	€ ja € nein

<b>Ihre Antwort</b>	<b>JA bei einer oder mehreren Fragen</b>
	<p>Suchen Sie Ihren Arzt auf <b>bevor</b> Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.</li> <li>• Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.</li> <li>• Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.</li> </ul>
<b>Immer beachten</b>	<b>NEIN auf alle Fragen</b>
	<p>Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.</li> <li>• bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg, um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.</li> </ul>
<b>Immer beachten</b>	<p><b>Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.</li> <li>• wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.</li> </ul>
	<p><b>Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan angepasst werden kann.</li> </ul>

**Information zum Einsatz des Gesundheits-Check:** Keine der genannten o.g. Institutionen übernimmt eine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

Referenz: : <https://www.sport.mri.tum.de/de/projekte.html>





# LAUF10! 2021 mit dem WSV-Olching

## Trainingsplan für Fortgeschrittene



### 10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>1</b> Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker ●●●● ●	10' Walken, locker ●●●● ●	10' Walken, locker ●●●● ●	10' Walken, zügig ●●●● ●	15' Walken, locker ●●●● ●	15' Walken, locker ●●●● ●	15' Walken, locker ●●●● ●
<b>2</b> Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' Walken, zügig ●●●● ●	15' Walken, zügig ●●●● ●	20' Walken, zügig ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	20' Walken, zügig ●●●● ●	20' Walken, zügig ●●●● ●	15' Ruhetag: Relax ●●●● ●
<b>3</b> Einführung Laufen	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	25' Walken, zügig ●●●● ●	25' Walken, zügig ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	25' Walken, zügig ●●●● ●	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	30' Ruhetag: Relax ●●●● ●
<b>4</b> Intensivierung des Laufens	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	30' Walken, zügig ●●●● ●	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	30' Walken, zügig ●●●● ●	26' 5' Walken 4 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	30' Ruhetag: Relax ●●●● ●
<b>5</b> Intensivierung des Laufens	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	40' Walken, zügig ●●●● ●	20' Ruhetag: Relax ●●●● ●	35' Walken, zügig ●●●● ●	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	60' Walken, locker ●●●● ●
<b>6</b> Verlängerung der Laufzeit	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	45' Walken, zügig ●●●● ●	20' Ruhetag: Relax ●●●● ●	35' Walken, zügig ●●●● ●	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	80' Walken, locker ●●●● ●
<b>7</b> Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	15' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	20' Ruhetag: Relax ●●●● ●	40' Walken, zügig ●●●● ●	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	100' Walken, locker ●●●● ●
<b>8</b> Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	30' Walken, zügig ●●●● ●	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	20' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	45' Walken, zügig ●●●● ●	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ●●●● ●	120' Walken, locker (ungefähr 10 km) ●●●● ●
<b>9</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings – Jogging	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ●●●● ●	40' Walken, zügig ●●●● ●	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ●●●● ●	20' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	50' Walken, zügig ●●●● ●	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Walken] 5' Walken ●●●● ●	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ●●●● ●
<b>10</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' Walken, locker ●●●● ●	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ●●●● ●	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ●●●● ●	20' Ruhetag: Kraft ●●●● ●	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ●●●● ●	20' Ruhetag: Relax ●●●● ●	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ●●●● ●
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ●●●● ●	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ●●●● ●	50' Walken, zügig ●●●● ●	20' Ruhetag: Relax ●●●● ●	 <b>Abschlusslauf</b> 2 km Walken, dann im Wechsel 2 km Joggen/1 km Laufen ca. 80'–90'		10' Walken, locker (spazieren) ●●●● ●

**Kraft** bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen  
**Relax** bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen  
**Laufen** bedeutet Tripp-Trab-Laufen

Woche: 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bauchumfang\* (cm): 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

\* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

● Habe ich das Trainingsziel erreicht?  
 ● Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?  
 ☉ Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter [abendschau.de/lauf10](http://abendschau.de/lauf10)  
 Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF2!



**18:00 Mo. – Fr.**  
[abendschau.de/lauf10](http://abendschau.de/lauf10)





<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/lauf10-trainingsplaene-fortgeschrittene-100.html>

