

LAUF 10! – auch 2017 wieder gut angenommen

Ein kleiner Rückblick....

Bereits zum dritten Mal hat der Laufclub des DJK SC VORRA die bayernweite Aktion LAUF 10! in Vorra angeboten. Wurde die Aktion in den vergangenen beiden Jahren schon sehr gut angenommen, so steigerte sich die Teilnehmerzahl heuer nochmals.



Kamen im April zur Infoveranstaltung ca. 40 Interessierte, so starteten wir in den ersten Trainings mit fast 60 (!!!) Aktiven. Vom Anfänger, Wiedereinsteiger bis hin zu Leuten, die schon etwas Lauferfahrung mitbrachten war alles vertreten.

So ging es dann an die 10 Wochen Training für das große Ziel, dem gemeinsamen Abschlusslauf in Wolnzach.

Schon beim gemeinsamen Aufwärmen aktivierte Gabi teilweise Muskeln bei den Aktiven, von denen sie nicht wussten, dass sie sie haben. Oder es ging an die Koordinationsleiter, wo mancher dann feststellte, dass es gar nicht so einfach ist, nicht nur einen Fuß vor den anderen zu setzen. Danach ging es in verschiedenen Gruppen hinaus auf die Strecke. Sachte wurden die Intervalle zwischen Joggen und zügigem Walken auf- und ausgebaut. Die Strecken wurden im Laufe der Wochen natürlich auch immer länger. Zum Trainingsende jedoch trafen sich alle Gruppen wieder, um mit einem gemeinsamen Cool down den Abend zu beschließen.

Wie in den vergangenen Jahren hatten wir die 10 Wochen Glück mit dem Wetter. Nur Anfangs tummelte sich mal ein Schnee- oder Regenschauer, doch sonst nur schönes warmes, teils heißes Wetter .... Und wenn es sehr warm wurde, führte die Runde an einer Wasserstation vorbei.

Zwei Wochen vor dem Lauf in Wolnzach trafen wir uns zu einem Training der anderen Art beim Ebinger Seelauf. Hier konnten unsere Schützlinge schon mal Wettkampfluft schnuppern. Mit insgesamt 40 Teilnehmern waren wir wieder einmal die größte Gruppe. Die meisten liefen an diesem Abend die drei Runden – dafür mancher etwas schneller als im normalen Training. Bei einem gemütlichen Glas alkoholfreiem Weizen ließen wir dann den Abend ausklingen.

Die folgenden eineinhalb Wochen vergingen dann wie im Flug, bevor sich (mit Betreuern) eine 35 Mann und Frau große Mannschaft traf, um den 10er von Wolnzach zu absolvieren. Gemeinsam mit der DJK Teutonia Gaustadt und dem SC Kemmern fuhren wir mit dem Bus gut gelaunt nach Wolnzach. Startnummern organisiert, Gruppenbilder geschossen, gemeinsam zum Start – und kurz vor 17:00 Uhr ging es dann zusammen mit fast 4000 anderen Lauf 10'lern auf die Strecke. Kein großes Problem stellte für unsere Leute die berühmt berüchtigte Wolnzacher Wand da - ´ein zähes Stück Asphalt´ (lt. BR Reporter). Angefeuert und motiviert von ihren Trainern kamen alles in Ziel am Hopfenmuseum – geschafft, aber überglücklich mit einem breiten Grinsen im Gesicht.

Dann folgte der entspannte Teil des Abends. Beim Dorffest mit Band wurde noch kräftig abgefeiert.

Weiter mit dem Feiern ging es dann genau eine Woche später, denn da stand nun der wohlverdiente gemeinsame Grillabend auf dem Trainingsplan. Bei Steaks, Bratwürsten und selbstgemachten Salaten incl. Nachspeisen (lecker !!!) wurde noch ausführlich über die letzten 11 Wochen gefachsimpelt.

Auch haben es sich die Teilnehmer nicht nehmen lassen, um sich bei den Trainern und Betreuern zu bedanken – mit einem selbstgebackenem ´DANKE´ zusammen mit einem Gutschein vom Beck.

So möchten wir uns an dieser Stelle auch nochmals bei ALLEN bedanken, die dieses LAUF 10! wieder möglich gemacht haben, ganz besonders aber bei unseren Co-Trainern, die uns zuverlässig und regelmäßig bei den Trainings begleitet und unterstützt haben.

Wir freuen uns jetzt schon, den ein oder anderen bei seinem Lauftraining zu treffen.

Euer Trainertem

Gabi, Otto und Dieter

