

Liebe LäuferInnen, Lauf-Anfänger, Lauf-Begeisterte, Lauf-Verrückte, Lauf-Interessierte!

Wie zum Ende der Sommer-Lauf-Challenge 2023 versprochen, werden wir auch in 2024 wieder Lauftraining-Kurse anbieten. Das grundsätzliche Trainingsformat wird sich etwas verändern und sieht für eine Ganzjahres-Laufsaison drei eigenständige, aber auch kombinierbare Blöcke vor.

Basierend auf abwechslungsreichen Trainingsinhalten, bieten wir ein ganzheitliches und intelligentes Lauftraining mit den Schwerpunkten:

- natürliche Lauftechnik (einfach laufen)
- spezifische Laufathletik (schneller ohne mehr Training)
- vielfältige Intervallformen (kurz, kraftvoll, effektiv)
- grundlegende Gymnastikanteile (der ganze Körper läuft).

BLOCK 1	BLOCK 2	BLOCK 3
<b>09.01. bis 26.03.2024</b> (12 Wochen) Anmeldung unter: <a href="#">Laufen plus – Block 1/2024</a>	<b>09.04. bis 25.06.2024</b> (12 Wochen) Anmeldung unter: <a href="#">Laufen plus Block 2/2024</a>	<b>02.07. bis 24.09.2024</b> (13 Wochen) Anmeldung unter: <a href="#">Laufen plus Block 3/2024</a>

*Jahreszeitlich bedingt werden die Inhalte der Trainingsblöcke ausgerichtet und angepasst.*

Auch ein Upgrade zum Basistraining ist verfügbar, damit könnt ihr euch gezielt auf Lauf-Events im Frühjahr, Sommer oder Herbst – oder auch mehrfach – vorbereiten:

**Individuelle Lauf-/Wettkampfvorbereitung**  
(Eingangstest, zielgerichteter, persönlicher Trainingsplan 10km/HM/M, ggf. Trainingsanpassungen)

*Die Upgrade-Option ist zeitlich nicht an die Basisblöcke gebunden und direkt über die Anmelde-Formulare buchbar.*

Klingt kompliziert? Ist es aber nicht! Zum Start in 2024 wollen wir mit Euch bei einem **Infoabend am 09.01.2024, 19 Uhr in der Sportgaststätte „Takis Taverne“** gerne alles erläutern. An diesem Abend stellen wir uns vor, klären Organisatorisches, geben einen Einblick in die Trainingsplanung und geben Euch wertvolle Tipps für die kommenden Laufkurs-Wochen; natürlich wird an diesem Abend auch schon gelaufen. Gemeinsames Training ist **jeden Dienstag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr** – auch in den Ferien. Am Starttermin sollte auch noch die Möglichkeit zur Nach-Anmeldung gegeben sein.

Ab dem 16.01.24 geht es dann richtig aktiv los, wir treffen uns um 19 Uhr und bewegen uns im und um das Gelände des Sportzentrums Puchheim herum – wir haben und brauchen auch keine Halle, insofern bitte an dem Wetter und den Bedingungen angepasste Kleidung denken (mehr dazu am +Infoabend).

Die Kursgebühren belaufen sich auf **€ 45 (Mitglieder FC Puchheim)** und **€ 90 (Nicht-Mitglieder)** pro Block. Das Upgrade-Paket gibt es für € 35.

Unter den oben eingetragenen Links ist es ab sofort möglich, sich für die Teilnahme an **Laufen<sup>plus</sup>** anzumelden. Bitte einfach den Anweisungen im Formular folgen (und insbesondere auch die Kursgebühr zur Sicherung des Platzes im Laufkurs pünktlich überweisen).

Wir freuen uns auf Euch und wünschen Euch eine gute Zeit, frohe Feiertage und schon heute perfekten Start ins neue Jahr 2024– vor allem aber bleibt gesund!

Liebe Grüße,

Netti und Basti und Raimund

*Bei Fragen oder zusätzlichen Informationsbedarf, sendet uns eine E-Mail an: [laufkurs.puchheim@gmail.com](mailto:laufkurs.puchheim@gmail.com), gerne auch mit Angabe eine Rückrufnummer für schnelle Klärungen.*