

Der Abschlusslauf von **LAUF 10 in Wolnzach** (Hallertau) **am 11. Juli** fand zum 7. x statt und ist inzwischen ein Kultlauf geworden.

Es ist eine Massenveranstaltung mit über 4300 Läufern (auch Nordic Walker) von 200 Vereinen aus ganz Bayern.

Die Idee ist, Leute, die gar nicht oder kaum Sport vorher getrieben haben, werden zum Laufen begeistert. Nach 10 Wochen 10 km am Stück zu laufen ist für Anfänger schon eine tolle Leistung. Die Trainingspläne wurden von Sportmediziner wie Prof. Halle von der TU München ausgearbeitet und unterstützt wird der LAUF10 vom Bayerischen Fernsehen + Rundfunk, sowie von der Abendschau. Vier Protagonisten werden ausgesucht, die von 0 auf 10 km in 10 Wo. vom BR Fernsehen begleitet werden.

Auch ein Sternekoch gehört dazu, der gesunde Speisen zubereitet - alles live in der Abendschau zu sehen.

In Cham hat sich dies Jahr wieder eine große Gruppe Anfänger gefunden, aber leider hat es in Waldmünchen noch nicht geklappt.

Letztes Jahr fuhr Hilke mit der Chamer Gruppe zum Abschlusslauf nach Wolnzach in die Hallertau (2 Std von hier), diesmal wurde sie privat mitgenommen.

Mit 3 Std. vor dem Start war diesmal reichlich Zeit, sich alles genau anzusehen, denn der Start ist ca. 1 km vom Ziel entfernt.

Busse um Busse erreichten die Siegelhalle und grosse Gruppen mit einheitlichen Laufshirts in vielen Farben der versch. Vereine - alle mit LAUF 10 Logo vorne drauf - strömten in die Halle, um ihre Startnummern zu erhalten.

Welch ein Gewimmel - nicht nur dort, auch auf der ARS Arena, wo um 17 Uhr der Start war. Mit viel Musik wurden die Leute in Stimmung gebracht.

Prominente Läufer, wie Rosi Mittermaier, Christian Neureuther (Nordic Walker), Prof Halle sowie die vier Protagonisten bildeten die erste Reihe für den 10 km Lauf.

Dann der Startschuss und die Masse setzte sich in Bewegung durch die schöne Landschaft von Wiesen, Felder, Wald und Hopfengebieten. Bei Km 4 ertoenteten 6 Alpenblaesern auf einer Wiese, sehr zur Freude der Laeufer. Auch schafte es eine Gruppe Läufer, während des Laufes ein selbst komponiertes Lied zu singen.

Regen Anteil nahmen auch die Bewohner an der Verpflegung der Sportler mit Getränken - auch selbstgemachten Tee - Obststücken, Keksen usw. entlang der Strecke.

Fast überall wurde man angefeuert - Gross war der Applaus dann im Zielbereich - im Zentrum Wolnzach - wo das BR Fernsehen den ganzen Lauf live übertrugen,

schon auf die ersten Läufer warteten.

Aber nicht die Zeit war hier das Wichtigste, sondern das Ankommen

-ob im Laufen oder Gehen. Anschließend wurde dann jedem eine Erinnerungsmedaille überreicht.

Doch dessen nicht genug. Anschliessend fand auf dem Marktplatz eine Mega Party statt - ein Stadtfest mit 10 000 Leuten. Wo man nur hinsah - Biertische an Biertische !.

Speisen + Getraenke aller Art waren erhaeltlich. Tolle Musik + Stimmung lieferte der " Tatort Kommissar Miroslav Nemecek mit seiner Band. Es wurde gefeiert, gesungen und getanzt.

Wiedermal war es ein Erlebnis bei LAUF 10 dabei gewesen zu sein.



