

Lauf dich fit!

der HSV-



Ab 5.4.!

Die Lauf-Challenge für die ganze Familie!

Nimm die Herausforderung an und trainiere gemeinsam mit anderen Laufbegeisterten für den Halbmarathon!

- ❖ Wir starten im April mit 1000 m
- ❖ Monatlich steigern wir uns bis auf 21,1 km im September
- ❖ Du kannst jederzeit ein- oder aussteigen
- ❖ Persönliche Bestzeit steigern & mit Spaß die Kondition verbessern



Wie funktioniert's?

Laufe jeden Monat die vorgegebene Strecke so schnell wie möglich.

Im April	1.000 m	
Im Mai	3.000 m	<i>Bis 5.000 m</i>
Im Juni	5.000 m	<i>getrennte</i>
Im Juli	10.000 m	<i>Wertung Cross-</i>
Im August	15.000 m	<i>oder Bahnlauf!</i>
Im September	Halbmarathon	

Zeichne deine Läufe mit einem Tracker auf und lade die Ergebnisse auf unserer Homepage hoch. Du kannst laufen, wo du möchtest und die Strecke mehrmals im Monat absolvieren, deine beste Zeit zählt am Ende.

⇒ **Aktuelle Infos zur Steigerungslauf findest du immer [hier](#).**

- ❖ Spaß am Laufen gewinnen bzw. Motivation steigern
- ❖ Die eigene Kondition verbessern
- ❖ Im September 21.1 km am Stück laufen können