

LAUFGKURS 10 KM



Du willst deinen ersten 10-Kilometer-Lauf meistern?
Dann bist Du bei diesem Laufkurs genau richtig. Wir trainieren
gemeinsam an acht Terminen auf den 10k Elbe am 31. Mai 2026
hin. Mit strukturierten Einheiten, motivierender Community und
jeder Menge Spaß bringen wir dich Schritt für Schritt an deine
persönliche Bestform.

WAS DU WISSEN MUSST

- ✓ Du kannst bereits eine halbe Stunde/ 5 km am Stück durchlaufen
- ✓ Jede/-er ist willkommen, 8 Trainingseinheiten
- ✓ Du erhältst einen individuellen Trainingsplan für Deinen 10 Km Lauf
- ✓ Teilnahmegebühr 60 EUR
- ✓ Elbdeich Runners Club Mitglieder: 50 EUR

NEXT



MELDE DICH AN!



SAVE THE DATE



19:30 – 20:30 PM



Montags 13.04. – 25.05.2026

Wettkampftag: 31.05.2026



Sportplatz Fliegenberg/ Lauf in
Hamburg

FÜR MEHR INFORMATIONEN



www.elbdeich-runners.com

ANMELDUNG



0170-9007561



Christiane.Anspach@web.de