

## Local Club München - Gemeinsam Laufen

**Du gehst gerne Laufen und möchtest dich gleichzeitig ehrenamtlich engagieren?  
Dann bist du bei uns genau richtig!**

In unserer Inklusionslaufgruppe München laufen, joggen oder walken Läufer mit Handicap zusammen mit ehrenamtlichen Begleitläufern (sogenannte Guides).

Als Guide begleitest du in unserer Gruppe blinde Läufer oder Läufer mit anderen Behinderungen.

---

### Lauftreff:

**Laftage:** jeden Dienstag und Donnerstag  
**Uhrzeit:** 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Olympiazentrum – Eingang zur BMW-Welt  
**Dauer:** 1 – 1½ Stunden



### Anforderungsprofil:

In unserer Laufgruppe sind alle Leistungsniveaus vertreten - vom Nordic-Walker bis hin zum ambitionierten Marathonläufer. Gewöhnlich laufen unsere Läufer Distanzen von 4 km bis hin zu 12 km, je nach Lust und Laune.

Damit der Spaß am Laufen nicht verloren geht, ist es wichtig, dass sich sowohl die Läufer mit

Handicap, als auch die Guides, dem Leistungsniveau ihres jeweiligen Laufpartners anpassen können.

Als Guide musst du mindestens 16 Jahre alt sein und solltest eine Distanz von mindestens 4 km durchgängig laufen bzw. walken können. Unser Lauftreff findet 8 mal im Monat statt, du solltest zumindest 3 mal im Monat für deine ehrenamtliche Tätigkeit Zeit haben.

**Sonstiges:** Es wird bei jeder Wetterlage ganzjährig gelaufen.

---

**Wir haben dein Interesse geweckt?  
Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich Willkommen!**