

# **Vorbereitung zum Metro Group Marathon Düsseldorf 2010 beim Laufftreff Düsseldorf-Süd e.V.**

## **Sie wollen im Mai 2010 einen Marathon laufen?**

Im Rahmen des Laufftreff Düsseldorf-Süd Trainings veranstalten wir einen Marathon-Vorbereitungskurs für eine Marathonzeit zwischen 3:45:00 und 4:15:00.

Beginn: 16. Januar 2010 – Vorbesprechung 11:00 Uhr

Ende: 17. KW 2010

Ziel des Kurses ist es, gut vorbereitet in Düsseldorf an den Start zu gehen.

Voraussetzung: Mind. ein Jahr Lauferfahrung und eine Laufstrecke über 17 Km locker bewältigen.

### **Kursinhalte:**

- Trainingspläne für die Dauer des Kurses.
- eine gemeinsame Trainingseinheit pro Woche mit einem erfahrenen Lauftrainer, jeweils mittwochs 18:00 Uhr. Start 20.1.2010.
- Vorträge zu marathonspezifischen Themen.
- Laufschuh- und Laufstilanalyse.
- Unterweisung in die richtige Dehn- und Stretching-Ausführung.
- Koordinationsübungen zur Trainingsergänzung.
- Mit Absprache der Teilnehmer können zusätzliche Treffen am Samstag für den gemeinsamen „Long Jog“ koordiniert werden.

Die Teilnahmegebühren betragen 96,- Euro. Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.

**Die Leitung des Kurses liegt bei Wolfgang Neiß, Marathonläufer seit 1983.**

Betreut werden Sie auch von: Andrea Neiß, Marathonläuferin seit 1989.

### **Zeit und Ort: 18:00 Uhr**

Sportgelände Laufftreff Düsseldorf-Süd e.V., Paulsmühlen Str. 118a, 40597 Düsseldorf.

Für Anmeldungen und Rückfragen steht Ihnen die E-Mailanschrift [LT-TRAINING@GMX.DE](mailto:LT-TRAINING@GMX.DE) zur Verfügung.

## Anmeldung

Name:.....

Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Alter:....., Geschl. W M ,

Email:.....

Bestzeiten: 5 km: 10 km:

21,1 km: 42,195 km:

Ø Trainingsaufwand/Woche:.....

Angestrebte Marathonzeit:.....

Den Teilnehmerbeitrag bitte am Kurstag mitbringen oder auf das Konto einzahlen:

**Lauftreff Düsseldorf-Süd e. V.**

Blz. **30050110** Konto **55007454**

Stadtsparkasse Düsseldorf

Verwendungszweck: **Marathonkurs 2010**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird vom Veranstalter nicht übernommen. Dieses gilt auch für Unfälle. Mit seiner Anmeldung erklärt jede(r) Teilnehmer/-in verbindlich die Anerkennung des Haftungsausschlusses und dass gegen die eigene Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei vorzeitigem Ausscheiden aus dem Kurs besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Teilnehmerbeitrags. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Datum:..... Unterschrift:.....