

Marathonkurs 2013



Start: 05.01.2013 um 15.00 Uhr, Ende: 09.06.2013 mit der Teilnahme am 30. Rhein-Ruhr-Marathon.

Geführte Trainingsläufe unter fachlicher Anleitung

Treffpunkt am Wedaustadion vor der Haupttribüne:
Samstags 15.00 Uhr - lange, ruhige Läufe
Dienstags 18.00 Uhr - Tempo- und Koordinationsläufe

in 3 Gruppen, die nach Tempo unterteilt sind (5:30/km - 6:00/km - 6:30/km)

theoretisches Seminar mit folgenden Themen:

- Alles über den Kurs
- Trainingslehre
- Tipps zur Bekleidung
- Ernährung für Marathonläufer
- Alles über den Marathon.

Die Kursgebühr beträgt 70,00 €



Achtung: die Nike Winterlaufserie (Termine 26.01.2013, 23.02.2013 und 23.03.2013) ist Teil des Trainings und sollte separat gemeldet und bezahlt werden.

Mehr Infos bekommt ihr beim Kursleiter!

Der Marathonkurs wird geleitet von Heinz Radomski (Tel.0177-5923453).

Anmeldungen bzw. näher informieren könnt ihr Euch über HRadi63@web.de