



10 km Vorbereitungskurse 2020

Allgemeines:

Wir bereiten Läuferinnen und Läufer in einem sechswöchigen Kurs auf eine erfolgreiche Teilnahme an einem 10km-Wettkampf Anfang Mai (z. B. 37. Volks- und Straßenlauf in Schermbeck am 03.05.2020) vor. Hierzu bilden wir vier Tempo-Gruppen mit folgenden Zielzeiten*: 10km unter 45 Min, 10km unter 50 Min, 10km unter 60 Min und 10km „gut ankommen“. Die Teilnehmerzahl pro Gruppe ist auf 15 Personen begrenzt. Bei der Anmeldung gilt das Prinzip „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

Jede Gruppe wird von zwei Übungsleitern/ -innen/ bzw. Laufbetreuern/ -innen betreut und bei zwei Trainingseinheiten pro Woche begleitet. Die verbleibenden Trainingseinheiten des Trainingsplans müssen von den Teilnehmern in Eigenregie absolviert werden.

*Änderungen bei der Gruppenaufteilung vorbehalten

Kursbeginn:

Dienstag 24.03.2020, 19:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Waldweg/ Albertus-Magnus-Weg, 46569 Hünxe-Bruckhausen

Gemeinsame Laufzeiten:

Dienstags 19:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Waldweg/ Albertus-Magnus-Weg, 46569 Hünxe-Bruckhausen

Sonntags 9:00 Uhr, Treffpunkt Wandererparkplatz Wohnungswald Nähe Kreisverkehr, Voerder Straße, 46535 Dinslaken

Voraussetzungen:

- Du solltest Freude am Laufen haben,
- Du musst sportgesund sein
- Wenn Dein Ziel „nur ankommen“ lautet, solltest Du 5 km in max. 35 Minuten laufen können
- Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich

Wir bieten...

- Viel Spaß mit Gleichgesinnten beim Training
- Sechswöchiges Training mit zwei begleiteten Laufeinheiten wöchentlich
- Theoretische und praktische Tipps rund ums Laufen (Lauftechnik, Ausrüstung, usw.)
- Eine lauferfahrene Kursleitung

Laufstrecken:

Wälder, Felder und Straßen (Asphalt und Waldboden) in Dinslaken, Voerde und Hünxe.

Kursgebühren:

Vereinsmitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: 20,-€
Die Kursgebühren beinhalten keine Startgebühren zu Wettkampfveranstaltungen

Kontakt/ Anmeldung: Anmeldungen bis zum 22.03.2020 unter laufkurs@marathon-dinslaken.de

Homepage: www.marathon-dinslaken.de