



3 Länder-Sparkasse-Marathon

Laufseminar 2021

Wir machen Dich Topfit für den Sparaksse 3-Länder-Marathon!

Am 10. Oktober 2021 findet zum 14ten Mal der „Sparkasse-3 Länder Marathon statt – die größte Laufsportveranstaltung in der Bodensee-Region, das Event für alle Laufbegeisterten. Vom Marathon 42,195km über den Skinfit-Halbmarathon 21,097km und den vkw-Viertelmarathon 10.96km bis hin zum 'VN.at Staffel-Marathon' wird für jeden etwas angeboten.

Günter Ernst & Team

Seit bereits 15 Jahren wird das Laufseminar unter der professionellen Leitung von Rennleiter und Marathonläufer Günter Ernst (Marathonbestzeit: 02:32:14) angeboten. Ein Team von erfahrenen und sehr gut ausgebildeten Trainern und Physiotherapeuten steht Günter zur Seite. Wir werden in diesen 22 Wochen die notwendigen Maßnahmen setzen, damit jeder perfekt vorbereitet am Start steht.

Beginn: 25.Mai 2021 um 19:00 Uhr

Ort: Bodensee-Stadion Bregenz

Dauer: 22 Wochen

Anmeldeschluss: 20.Mai 2021

Zielgruppen: Ambitionierte, Fortgeschrittene, Hobbyläufer und Einsteiger

Anmeldung an: laufseminar@sparkasse-marathon.at

Kosten: Marathon: 295€ Halbmarathon und ¼ Marathon: 265€



Inhalte

Laktatstest- Stoffwechselfdiagnostik

Im Laufseminar ist ein **Laktatstufentest** inkludiert. Mit dieser Untersuchung werden die Zielzeiten und die Herzfrequenzbereiche für den Trainingsplan ermittelt. Infos auf: www.sport-leistungsdiagnostik.at

Professionell und Abwechslungsreich

Die wöchentliche Trainingseinheit dauert zwischen 70 und 90 Minuten. Vom Grundlagentraining über Trainingseinheiten im Zielbereich bis hin zum obligaten Intervalltraining wird alles angeboten.

Das Training in der Gruppe setzt bei jedem noch die letzten Reserven frei!

Lauftechnik

Die Lauftechnik ist ein weiterer Schwerpunkt. Mittels Videoanalyse werden die wir an der Verbesserung bzw. Optimierung Deiner Technik arbeiten!

Workshops: Themen: Ernährung, Trainingsplanung, Wettkampfeinteilung

Startplatz: Die Startkarte für Deinen Bewerb ist im Paket inbegriffen!

T-Shirt: Ein Shirt von *Skinfit* im Wert von **59 €**, das allen Trainings-Anforderungen gewachsen ist.

Schnetzer richtige Schuhe

Unser Partner *Schnetzer richtige Schuhe* sorgt dafür, dass alle die passenden Schuhe erhalten!

Bei Laufschuhtests findet sicher jeder den richtigen Schuh!

Kraft und Stabilisationstraining

Kraft- und Stabilisationstraining sind Bestandteile Jeder Einheit

Physiotherapie

Um die kleinen „Wehwehchen“, die während dem Training auftreten können, kümmert sich die Physiotherapeutin **Julia Rützler**, MA. Sie steht allen mit Rat und Tat zur Seite!

Umkleiden: Bodenseestadion Bregenz

Trainingsplan: 20 Wochen Trainingsplanung. Als Basis dazu dient der Laktatstest!



Anmeldung zum Laufseminar 2021

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

T-Shirt/Größe Skinfit!:

Straße:

PLZ:

Ort:

Handy:

Mail:

Ich laufe seit:

Jahren

Trainingseinheiten /Woche:

Meine Bestzeiten:

10km: :__h__min

Halb-M :__h__min

Marathon:__h__min

Letzter Marathon: Wo:

Jahr:

Zeit:

Letzter Halbmarathon: Wo:

Jahr:

Zeit:

Mein Ziel für 2020:

Unterschrift: _____

Datum: _____

Anmeldeformular bitte ausgefüllt an laufseminar@sparkasse-marathon.at

