



## Marathon Vorbereitungskurs 2017

### Voraussetzungen:

- Du solltest Freude am Laufen haben,
- Du musst sportgesund sein und
- einen Halbmarathon in zwei Stunde laufen können.

### Wir bieten...

- Viel Spaß mit Gleichgesinnten beim Training zum Marathon
- Eine Kennenlernwoche
- Dreimonatige Marathonvorbereitung mit zwei bis drei begleiteten Laufeinheiten wöchentlich
- Theoretische und praktische Tipps rund ums Laufen
- Gemeinsame Vorbereitungswettkämpfe
- Eine marathonerfahrene Kursleitung
- Begleitung durch den Vivawest-Marathon am 21.05.2017 (Hinweis: Teilnahmegebühren für den Vivawest-Marathon sind in Abhängigkeit vom Anmeldedatum von 39,-€ bis 69,-€ gestaffelt. Teilnehmer müssen sich selbst anmelden)

### Allgemeines zum Kurs:

Kennenlernwoche Die Kennenlernwoche beginnt mit allgemeinen Infos zum Kursablauf und einem ersten gemeinsamen Lauf am Sonntag, 19.02.2017 um 10.00 Uhr auf dem Wanderer-Parkplatz im Wohnungswald, Dinslaken, Voerder-Straße. Bis zur verbindlichen Anmeldung und dem eigentlichen Kursbeginn am 26.02.2017 finden zwei weitere Trainingseinheiten am Dienstag, 21.02.2017 und Donnerstag 23.02.2017 zu den generellen Laufzeiten (siehe unten) statt.

Kursbeginn: 26.02.2016

Laufzeiten generell (Abweichungen in Einzelfällen möglich):

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

Donnerstags: 19:00 Uhr, Treffpunkt: je nach Vorankündigung Parkplatz TV-Jahn Hiesfeld, Dorfstraße 22, 46539 Dinslaken oder Parkplatz Waldweg/ Albertus-Magnus-Weg, 46569 Hünxe-Bruckhausen

Sonntags: 8:30 Uhr an verschiedenen Orten, die rechtzeitig vorher über Trainingspläne und über die Homepage [www.marathon-dinslaken.de](http://www.marathon-dinslaken.de) bekannt gegeben werden

### Laufstrecken:

Wälder und Felder auf Asphalt und Waldboden in Dinslaken, Voerde und Hünxe.

Kursgebühren: Vereinsmitglieder 25,-€  
Nicht-Mitglieder 50,-€  
Die Kursgebühren beinhalten nicht die Startgebühren zu Wettkampfveranstaltungen.

Kontakt: [marathonkurs@marathon-dinslaken.de](mailto:marathonkurs@marathon-dinslaken.de)

[www.marathon-dinslaken.de](http://www.marathon-dinslaken.de)