



Marathon Vorbereitungskurs 2019

Allgemeines zum Kurs:

Kennenlernwoche Die Kennenlernwoche beginnt mit allgemeinen Infos zum Kursablauf und einem ersten gemeinsamen Lauf über 21 km am Sonntag 07.07.2019 um 10.00 Uhr auf dem Wandererparkplatz im Wohnungswald, Dinslaken, Voerder-Straße. Bis zur verbindlichen Anmeldung und dem eigentlichen Kursbeginn am 14.07.2019 finden zwei weitere Trainingseinheiten am Dienstag, 09.07.2019 und Donnerstag 11.07.2019 zu den generellen Laufzeiten (siehe unten) statt. Die Teilnehmer sollten zu Beginn des Kurses einen Halbmarathon in etwa zwei Stunden laufen können.

Beginn: 07.07.2019

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 Wanderer-Parkplatz im Wohnungswald, Dinslaken, Voerder-Straße 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 bekannt gegeben werden

Voraussetzungen:

- Du solltest Freude am Laufen haben,
- Du musst sportgesund sein und
- Einen Halbmarathon in 2 Stunden laufen können
- Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich

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 (Ernährung nach Dr. Feil, Trainingspläne nach Steffny, Lauftechnik, Ausrüstung, mentales Training usw.)
- Gemeinsame Vorbereitungswettkämpfe
- Eine marathonerfahrene Kursleitung
- Vorbereitung auf einen Herbstmarathon Mitte Oktober 2019 (z. B. Köln, Essen)

Laufstrecken:

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

Kursgebühren:

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

Kontakt:

marathonkurs@marathon-dinslaken.de

www.marathon-dinslaken.de