



Staaner ½ Marathon

Laufseminar «Von 10 auf 21 Kilometer»

13 x 2 h (Theorie und Praxis) jeden Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr sowie Begleitung zum Staaner Halbmarathon.

Start: Mittwoch, 23. August 2017

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am Staaner Halbmarathon (3.12.2017) die Strecke von 21,1 km. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens drei Lauftrainings absolviert werden. An jedem Kursabend werden die zusätzlich erforderlichen Trainings besprochen. Die Gruppe wird von mir an den Staaner Halbmarathon begleitet.

Angesprochen sind Läuferinnen und Läufer, die bereits ca. 10 km in ruhigem Tempo laufen können. Sie möchten längere Strecken in Angriff nehmen und auch Ihr Lauftempo steigern. Das Laufseminar kann auch ohne Teilnahme am Staaner Halbmarathon besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten).

Kursdaten

23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / **3.12.** / 6.12.

Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Koordination: Laufschnelle
- Fussgymnastik und Rumpfkraftigung
- Dauerläufe, Tempodauerläufe, Tempoläufe
- Laktatstufentest nach der Methode Feldmann/Clebek
- Fahrtspiel, Intervalltraining
- Ernährung
- Mentales Training
- Grundlagen der Trainingsplanung
- Erfahrungsaustausch nach dem Wettkampf

Treffpunkt

eurofit, Fitness-, Sport- & Wellness-Center Schaffhausen, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

Anmeldung

Per e-Mail an info@brigitteroellin.ch, per Telefon 052 643 23 48 oder mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens 12. August 2017. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

Kosten

Fr. 375.- (inkl. Laktatstufentest, exkl. Startgeld Staaner Stadtlaufl). Für diejenigen, die schon einen Laktatstufentest haben, betragen die Kurskosten Fr. 275.--.

Der Kurs wird ab 10 Teilnehmern/Teilnehmerinnen durchgeführt.

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (Telefon 052 643 23 48) gerne zur Verfügung.



Anmeldung

Ich melde mich für das Laufseminar «Von 10 auf 21 km» an

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke _____ Modell _____

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Telefon P _____ Telefon G _____

Mobile _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Talon bitte senden an: Brigitte Röllin, Kirchbergstrasse 19a, 8207 Schaffhausen