

Anmeldeformular

Um uns einen Überblick schaffen zu können, bitten wir Sie uns nachfolgende Fragen zu beantworten

- Wie alt sind Sie? ____
- Über wie viele Jahre Lauferfahrung verfügen Sie? ____
- Wie oft sind Sie durchschnittlich im letzten Halbjahr pro Woche gelaufen? ____
- Wie viele Kilometer laufen Sie ca. pro Woche? ____
- Haben Sie schon einmal an einem Wettkampf teilgenommen? Wenn ja, bitte nachfolgende Tabelle ausfüllen.

Strecke	Erreichte Zeit	Jahr
Marathon		
Halbmarathon		
10 km Lauf		

- Welche anderen Sportarten betreiben Sie?

- Wie oft können Sie maximal pro Woche laufen? ____

Haftung: Die Veranstalter und Durchführenden haften nicht für Unfälle und sonstige Schäden. Mit der Anmeldung erfolgt die Anerkennung des Haftungsausschluss.

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

eMail _____

In den Jahren 2002 bis 2004 haben wir viele Läufer/innen mit Erfolg auf den medien.marathon München vorbereitet. Unsere Läufer haben sich unter dem Namen „Der Chiemgau läuft“ bereits bei mehreren Läufen mit Erfolg beteiligt. Besuchen Sie uns doch auf unserer Homepage

www.leichtathletik-chiemgau.de



Einmal einen
Marathon laufen

Eine Aktion der BLV Leichtathletik-Region Chiemgau
in Zusammenarbeit mit Innovation und Sport und
SUN-Sport Traunreut

Werner Oberauer,
Felix – Scheffler Str. 20
83352 Altenmarkt
Tel. 08621 / 5261
E-Mail: oberauer@t-online.de

SUN-Sport in der Traunpassage-Traunreut
Tel: 08669/13636 (9:00-20:00 Uhr)

Leichtathletik-Chiemgau

Einmal einen Marathon laufen

Ihr Wunsch - unsere Aufgabe

Eine Aktion von
Leichtathletik-Chiemgau
in Zusammenarbeit mit
Innovation und Sport
und
SUN-Sport Traunreut



marathon2004@leichtathletik-chiemgau.de

www.leichtathletik-chiemgau.de

Ihr Wunsch, einen Marathon zu laufen

Hatten Sie in der Vergangenheit bereits einmal den Wunsch, an einem Marathonlauf teilzunehmen?

Wir können Ihnen dabei helfen.

Werner Oberauer BL 2:25h

Bernd Winkler BL 2:35h, über 40 Marathons

Für wen?

Für alle, die über mind. **1/2 Jahr Lauferfahrung** verfügen und bereits **10 km unter 60 Minuten** laufen können oder bereits einen (missglückten) Marathonlauf hinter sich haben.

Was bieten wir?

Betreutes Training in der Gruppe mit dem Ziel beim **medien.marathon** in München am 10. Oktober 2004 deutlich unter 5 Stunden das Ziel zu erreichen.

Was fordern wir?

Leistungsbereitschaft und mindestens 3 x Training pro Woche

Was kostet Sie das?

20€ - Leider können wir es auf Grund der hohen Teilnehmerzahlen nicht mehr kostenlos machen. Das sind nur die Kosten, die uns selbst entstehen. Teilnehmer von 2002-2004 zahlen nur 10€

Wie geht's weiter?

Erst mal unverbindlich anmelden. Wir werden Euch dann rechtzeitig, Anfang Juni zu einem Infotreffen einladen.

Wann geht's los?

Wir wollen ab Mitte Juni langsam beginnen, haben aber bis zum Marathon noch ausreichend Zeit fürs Training.

Noch ein paar Tip´s

Gute Infoquellen im Internet zum Thema Laufen

www.lauftreff.de

www.halbmarathon.de

Wann ist mein Training zu hart?

Wenn Sie sich beim Laufen nicht mehr artikuliert unterhalten können

Welche Wettkämpfe in der Region sind zu empfehlen

Als Vorbereitungswettkampf

05.09.05 Halbmarathon Altötting

... und nach dem Marathon zum Saisonklang

06.11.05 Rund um den Höglwörther See

12.11.05 Alzauenlauf in Trostberg

Unser Motto:

Laufen Sie! Wir kümmern uns um die Details.

- Trainingsberatung
- Laufstilanalysen
- Leistungstests
- Gemeinsame Trainingseinheiten
- Gemeinsame Wettkämpfe
- Laufend Trainingsinfos
- Ernährungsberatung
- Und vieles mehr