



# Es darf wieder trainiert werden!

## 3 Länder-Marathon- Laufseminar 2020

Wir helfen dir dabei, dich auf den 3 Länder -Sparkasse-Marathon 2020 vorzubereiten!

**Günter Ernst & Team**

Wir sind erleichtert, euch mitteilen zu können, dass es möglich ist, das Lauftraining 2020 durchzuführen. Wir werden etwas später beginnen als geplant, da wir uns natürlich an die Vorgaben der Bundesregierung halten. Daher mussten wir unser Konzept etwas anpassen und ändern.

Mit unserer langjährigen Erfahrung werden wir auch diese Einschränkungen meistern und das Seminar und die Trainingseinheiten mit höchster Qualität durchführen!

Mein Team erfahrener und top ausgebildeter Trainer und Physiotherapeuten steht mir dabei zur Seite. Wir werden gemeinsam in diesen 20 Wochen die notwendigen Maßnahmen setzen, damit jeder perfekt vorbereitet am Start steht! Wir gehen zurzeit davon aus, dass der Marathon wie geplant durchgeführt wird!

Natürlich können wir dafür keine Garantie abgeben, aber ich bin der Meinung, wir sollten uns mit einer professionellen Einstellung darauf vorbereiten und unsere Ziele stets im Auge behalten!

Egal, wie es im Oktober auch sein wird: Das Training wird nicht umsonst gewesen sein. Wir werden leistungsfähiger und schneller sein als zu Beginn-diese Garantie kann ich euch schon jetzt geben!

Ich hoffe auf eure Teilnahme und kann garantieren, dass wir alles tun werden, um staatliche Vorgaben und professionelles Training zu verbinden!

Günter Ernst



## Das Event!

So die Situation es zulässt, wird am 4. Oktober 2020 zum 14ten Mal der „Sparkasse-3 Länder -Marathon“ stattfinden – die größte Laufsportveranstaltung in der Bodensee-Region, das Event für alle Laufbegeisterten. Vom Marathon 42,195km über den Halbmarathon 21,097km und den Viertelmarathon 10.96km bis hin zum 'VN Staffel-Marathon" wird für jeden etwas angeboten.

## Details Laufseminar

**Beginn:** 19.Mai 2020 um 19:00 Uhr

**Ort:** Bodenseestadion Bregenz

**Dauer:** 20 Wochen

**Anmeldeschluss:** 15.Mai 2020

**Zielgruppen:** Ambitionierte, Fortgeschrittene, Hobbyläufer und Einsteiger

**Anmeldung an:** [laufseminar@sparkasse-marathon.at](mailto:laufseminar@sparkasse-marathon.at)

**Kosten: Marathon:** 295€ **Viertelmarathon,** und **Halbmarathon:** 265€

**Preise ohne Startplatz:** Marathon 260€ Viertelmarathon / Halbmarathon 255€

## Inhalte Laufseminar

### Laktatstest- Stoffwechselfdiagnostik

Im Laufseminar ist ein **Laktatstufentest im Wert von 130€** inkludiert. Mit dieser Untersuchung werden die Zielzeiten bzw. die Herzfrequenzbereiche für das Training/Trainingsplan ermittelt.

Der Test wird bereits in den Monaten Mai und Juni durchgeführt! [www.sport-leistungsdiagnostik.at](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

### Professionell, abwechslungsreich und sicher!

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!**

Solange wir die Richtlinien der Regierung einhalten müssen, werden wir das Training in Gruppen zu je 8-10 Personen abhalten und gestalten. Die Trainer werden dabei die Gruppen wechseln.

Die Trainingseinheiten werden genau geplant und mit den Trainern im Vorfeld besprochen und eingeteilt! Wir werden bei den Übungen und Einheiten sicherstellen, dass wir die Vorgaben (Abstand usw.) einhalten!



## Lauftechnik

Die Lauftechnik ist ein weiterer Schwerpunkt. Mittels Videoanalyse im Rahmen der Leistungsdiagnostik im Labor werden deine Fitnessdaten ausgewertet, von uns analysiert und schlussendlich zur Optimierung der Technik deines individuellen Trainings umgesetzt.

**Workshops:** Themen: Technik, Ernährung, Trainingsplanung, Wettkampfeinteilung,

**Startplatz:** Die Startkarte für deinen Bewerb ist im Paket inbegriffen!

## *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 des Trainings auftreten können, kümmert sich die Physiotherapeutin **Julia Rützler, MA**. Sie steht allen mit Rat und Tat zur Seite!

**Umkleiden:** Bodenseestadion Bregenz

Zurzeit ist die Benutzung aber leider nicht erlaubt.

Bitte umgezogen ins Training kommen!

**Trainingsplan:** 15 Wochen Trainingsplanung. Als Basis dient der Laktattest!

## Zeitplan:

1. Anmeldung ausfüllen und Mailen
2. Terminvereinbarung für den Laktattest
3. Training und Workshops
4. 3LM am 04.10.2020

# Anmeldung zum Laufseminar 2020

Name:

---

Vorname:

---

Geburtsdatum:

---

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](mailto:laufseminar@sparkasse-marathon.at)

