

MAL HALBLANG MACHEN?

Dein Laufkurs zur Halbmarathon Vorbereitung



Zeltraum	03.08. – 02.11.2025 8-12 Wochen - je nach deinem Wettkampftermin
Dein Kursstart	Sonntag, 03.08.2025 um 9:30 Uhr Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen - Kennenlernen & erste Laufrunde - Vorstellung des Kursablaufs - Besprechung von Zielen, Terminen & Organisation - Deine Fragen - unsere Antworten
Dich erwartet	Umfassende Trainingsgestaltung - mit strukturierten Trainingsplan - individuelle Trainingsempfehlungen - Techniktraining (Lauf-ABC, Koordination, Tempowechsel) - Gruppenläufe für extra Motivation - Tipps zur Ausrüstung, Ernährung & Wettkampftaktik - Stabi- und Athletiktraining
Unsere Trainingseinheiten	Mittwoch - Bahntraining ...Technik, Intervall- und Tempotraining Freitag - Grundlage & Tempodauerlauf ...für eine starke Basis Sonntag - Langer Lauf ...gemeinsam Kilometer sammeln
Das bringst du mit	..du kannst 60min am Stück laufen ..du trainierst bereits 2-3 Mal pro Woche
Deine Zielzeit	Zwei Leistungsgruppen 1. Gruppe - Zielzeit 1:45-1:55h 2. Gruppe - Zielzeit < 2:20h
Jetzt anmelden!	Sicher dir jetzt deinen Platz! Maximal 15 LaufliebhaberInnen Anmeldung bis 19.07.2025 beim RSV-Borgholzhausen-Leichtathletik www.lcsolbad.de
Kostenbeitrag	40,-€ für Nichtmitglieder



Du hast noch Fragen?

Ansprechpartner:

Nicole Jahnke

Franz Dammann-Kölsch



0172/2850270

0170/9036394

