



## 3 Länder-Marathon– Laufseminar 2022

### GRENZEN VERSCHIEBEN!

Hast du den Wunsch, deine Grenzen zu verschieben?

**Ich helfe dir dabei** dich für den diesjährigen „3 Länder Marathon“-das Erlebnis der Extraklasse perfekt vorzubereiten!

Mein bewährtes und erfahrenes Team von Trainern und Physiotherapeuten steht mir zur Seite, wenn wir in den nächsten 22 Wochen deine persönliche Leistungsgrenze nach oben verschieben! Wir werden alle notwendigen Maßnahmen setzen, damit du perfekt vorbereitet am 09.Oktober an der Startlinie stehst.

Mit uns wirst du deine Ziele erreichen!

Ich freue mich auf die gemeinsamen Trainings!

Günter Ernst





## **Das Event!**

Am 09. Oktober 2022 findet der „Sparkasse-3 Länder -Marathon“ statt– die größte Laufsportveranstaltung in der Bodensee-Region, **das** Event für alle Laufbegeisterten. Vom Marathon 42,195km über den Halbmarathon 21,097km und den Viertelmarahton 10.96km bis hin zum ‘VN Staffel-Marathon“ wird für jeden etwas angeboten.

## **Details Laufseminar**

---

**Beginn:** 17.Mai 2022 um 19:00 Uhr

**Ort:** Bodenseestadion Bregenz

**Dauer:** 22 Wochen

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

**Anmeldung Inhalt:** Name, Tel, Mail, Adresse, Geburtsdatum,  
Bewerb, Zielzeit, Shirt-Größe

**Kosten:** Marathon: 295€ - Viertelmarahton, und Halbmarathon: 265€

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

**Anmeldeschluss:** 10.Mai 2022

# Inhalte Laufseminar

## **Laktat-Test/ Stoffwechsel-Diagnostik**

Im Laufseminar ist ein Laktat-Stufentest im Wert von 159€ inkludiert. Mit dieser Untersuchung werden die Zielzeiten bzw. die Herzfrequenzbereiche für das Training/Trainingsplan ermittelt. Infos auf: [www.sport-leistungsdiagnostik.at](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

## **Professionell und Abwechslungsreich**

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!

## **Lauftechnik/Laufanalyse**

Die Lauftechnik ist ein weiterer Schwerpunkt. Mittels Videoanalyse im Rahmen der Leistungsdiagnostik findet eine Laufanalyse statt!

**Workshops:** Ernährung, Trainingsplanung, Wettkampfeinteilung,

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

## **Kraft und Stabilisationstraining**

## **Physiotherapie/Wehwechen**

Um die kleinen „Wehwechen“, die während des Trainings auftreten können, kümmert sich die Physiotherapeutin Julia Rützler, MA. Sie steht allen mit Rat und Tipps zur Seite!

**Trainingsplan:** 20 Wochen Trainingsplanung.