Anmeldung

Name:....., Vorname:.....

Anschrift:.....

.....

Alter:....., Geschl. W M ,

Email:.....

Zeiten: 5 km …… 10 km ……..

21,1 km …….. 42,195 km ……....

∅ Trainingsaufwand/Woche:

*Den Teilnehmerbeitrag bitte bis zum **30.12.2026** auf das folgende Konto einzahlen:*

Jörg Giesen, Commerzbank Krefeld

IBAN: DE26 3204 0024 0151 6889 00

Verwendungzweck: Marathonkurs

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird vom Veranstalter nicht übernommen. Dieses gilt auch für Unfälle. Mit seiner Anmeldung erklärt jede(r) Teilnehmer/-in verbindlich die Anerkennung des Haftungsausschlusses und das gegen die eigene Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei vorzeitigem Ausscheiden aus dem Kurs besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Teilnehmerbeitrags. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Datum:..... Unterschrift:.....

bunert
Der Krefelder Laufladen

Lauf-Sport Bunert Rheinstr.39 47799 Krefeld 02151-209100

Sie möchten 2027 Marathon oder Halbmarathon laufen?

Da haben wir die richtige Vorbereitung!

Beginn: 11. Januar 2027

Dauer: 16 Wochen

Ziel des Kurses ist es, gut vorbereitet bei einem Lauf im Frühjahr an den Start zu gehen.

Voraussetzung ist min. ein Jahr Lauferfahrung.

Kursinhalte

- ☞ *Einführungsabend*
- ☞ *Trainingspläne für die Dauer des Kurses.*
- ☞ *eine gemeinsame Trainingseinheit pro Woche mit ausgebildeten erfahrenen Lauftrainern, jeweils Dienstags 18.45 Uhr in Willich.*
- ☞ *Eine Gang- und Laufanalyse bei Laufsport Bunert.*
- ☞ *Eine Laufstilanalyse.*

Die Teilnahmegebühren betragen 199,- €

Die Leitung des Kurses liegt bei Jörg Giesen, Inhaber der Trainer-Lizenzen für Mittel- und Langstreckenlauf sowie Triathlon.