



Unser Lauf – der 3te

Vorbereitung für den 10. Mössinger Stadtlauf am 27. April 2013

Auch in unserem Jubiläumsjahr – 10 Jahre Stadtlauf und 25 Jahre Volkslauf in Mössingen – möchten wir Sie, dieses Mal in Kooperation mit der AOK, wieder einladen, sich zusammen mit uns hierauf vorzubereiten. Je nach Ihrem persönlichen Wunsch und Trainingszustand können Sie wählen zwischen unserem AOK-Hobbylauf über 5 Kilometer oder dem Hauptlauf über 10 Kilometer – die Betreuer unseres Lauftreffs werden Sie mit einem ausgewogenen Training auf dieses Ereignis vorbereiten.

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach und der AOK am 06.02.2013 um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Mössingen:
Im ersten Teil erfahren Sie Wissenswertes und Basics der Trainingslehre sowie zum Ablauf des Trainings. Weiterhin werden die Betreuer, welche Sie während der 10wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
Im Hauptteil folgt der Vortrag „1x1 der Ernährung für Freizeitsportler“ mit Frau Eva-Maria Krech (Diät- und Diabetesassistentin DDG) von der AOK
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 10wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich 3 Trainingseinheiten:
Dienstags:
Geübte/ambitionierte Läufer: in der 1. Hälfte Ausdauerinheit mittlerer Dauer (bis 60 Min.),
in der 2. Hälfte Tempoeinheit
Einsteiger: Ausdauerinheit (zwischen 30 und 45 Min.)
Treffpunkt: während Winterzeit Parkplatz Langgass-Schule, 19:00 Uhr
während Sommerzeit Parkplatz Freibad Mössingen, 19:00 Uhr
Donnerstags:
Geübte/ambitionierte Läufer: Bahntraining (Tempoeinheit)
Einsteiger: Ausdauerinheit (zwischen 30 und 45 Min.)
Treffpunkt: Ernwiesenstadion Belsen, 19:00 Uhr
Samstags:
Geübte/ambitionierte Läufer: Ausdauerinheit lange Dauer (bis 120 Min.)
Einsteiger: Ausdauerinheit (zwischen 30 und 45 Min.)
Treffpunkt: während Winterzeit Parkplatz Freibad Mössingen, 15:00 Uhr
während Sommerzeit Parkplatz Freibad Mössingen, 16:00 Uhr
- spezielles „Unser-Lauf“-Funktionsshirt, gesponsert von AOK und gobaX
- Theorieeinheiten mit trainingspezifischen Themen (z.B. pulsgesteuertes Training)

Vorstand LG Steinlach
Dieter Schneider
Melanchthonstraße 6
72116 Mössingen
Tel.: 07473/7771
Mail: schneiderdie@freenet.de

Vorstand LG Steinlach
Dr. Wolfgang Sigloch
Geißhäuserstraße 54
72116 Mössingen
Tel.: 07473/920210
Mail: wolfgang.sigloch@arcor.de

Vorstand LG Steinlach
Karin Boll
Schillerstraße 89
72379 Hechingen
Tel.: 07471/910102
Mail: leichtathletik@tv-Hechingen.de



- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 26.04.2013
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt

Inklusiv-Paketpreis: EUR 35,00 (Nichtmitglieder)
EUR 25,00 (Mitglieder Spvgg, TVB, TV HCH, AOK)

Mössingen läuft - Haben Sie Lust auf dieses Erlebnis und eine gezielte Vorbereitung?

Anmeldung beim Lauftreff-Leiter der LG Steinlach, Marcus Strohmaier (marcus.strohmaier@t-online.de)

Das hierzu benötigte Anmeldeformular finden Sie im Downloadbereich der LG Steinlach-Homepage

Auftakt: **Samstag 16.02.2013, 14:30 Uhr**
Anmeldung (verbindlich): **spätestens bis Samstag 16.02.2013**

Trainingstermine: dienstags 19:00 Uhr, Parkplatz Langgass-Schule Mössingen (Winterzeit)
Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)
donnerstags 19:00 Uhr Ernwiesenstadion, Mössingen-Belsen
samstags 15:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen (Winterzeit)
16:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)

Leitung: Marcus Strohmaier und die Lauftreff-Betreuer der LG Steinlach

Vorstand LG Steinlach
Dieter Schneider
Melanchthonstraße 6
72116 Mössingen
Tel.: 07473/7771
Mail: schneiderdie@freenet.de

Vorstand LG Steinlach
Dr. Wolfgang Sigloch
Geißhäuserstraße 54
72116 Mössingen
Tel.: 07473/920210
Mail: wolfgang.sigloch@arcor.de

Vorstand LG Steinlach
Karin Boll
Schillerstraße 89
72379 Hechingen
Tel.: 07471/910102
Mail: leichtathletik@tv-Hechingen.de