

Unser Lauf – der 4te

Vorbereitung für den 11. Mössinger Stadtlauf am 17. Mai 2014

Auch im vierten Jahr läuft unsere Aktion ungebremst weiter – dieses Mal vielleicht auch mit Ihnen? Wir möchten Sie, wieder in Kooperation mit der AOK, sowie in diesem Jahr neu mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen einladen, sich zusammen mit uns auf unseren Stadtlauf 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 und 100%ig fit machen.

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach am 05.02.2014 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 13-wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
Im Hauptteil folgt der Vortrag
 - „Ist (Marathon-)Laufen gefährlich?“
Prof. Dr. med. Christof Burgstahler, Sportmedizin Tübingen
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 13-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich 3 Trainingseinheiten, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining:
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: Tempolauf bzw. Bahntraining (Tempoeinheit)
Einsteiger: Ausdauerinheit (zwischen 30 und 45 Min.)
Treffpunkt: Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen, 19:00 Uhr
Samstags:
Geübte/ambitionierte Läufer: lange Ausdauerinheit 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
- Theorieeinheiten mit trainingsspezifischen Themen (z.B. pulsgesteuertes Training)



- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 16.05.2014
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt

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

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

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

Das hierzu benötigte Anmeldeformular finden Sie unter www.lg-steinlach.de im Downloadbereich

Auftakt: Samstag 15.02.2014, 14:30 Uhr
Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag 01.03.2014

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 Laufftreff-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