

Unser Lauf – der 5te

Vorbereitung für den 12. Mössinger Kärcher-Stadtlauf am 25. April 2015

Runter vom Sofa, rein in die Laufklamotten und raus auf die Piste!!!

Wir machen Ihnen auch in 2015, wieder in bewährter Kooperation mit der AOK und mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen, Beine.

Kommen Sie zu uns, um sich zusammen mit uns auf unseren 12. Mössinger Kärcher-Stadtlauf vorzubereiten. Je nach Fitness 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. Wenn Sie den Willen haben, 3x wöchentlich Ihrem Schweinehund die Stirn zu bieten, haben wir das passende Programm!

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach am 21.01.2015 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 12-wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
Im Hauptteil folgt der Vortrag
 - „**Sport – Empfehlungen für Jedermann**“
Prof. Dr. med. Christof Burgstahler, Sportmedizin Tübingen
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten Trainingsplänen
- 12-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich 3 Trainingseinheiten, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining:
Dienstags:
Geübte/ambitionierte Läufer: in den ersten 2/3 der Vorbereitungszeit Ausdauerinheit mittlerer Dauer (bis ca. 70 Min.),
im letzten 1/3 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. Bahn-/Tempotraining
Einsteiger: Ausdauerinheit (zwischen 30 und 45 Min.)
Treffpunkt: Ernwiesenstadion 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 – Seien Sie dabei und laufen auch Sie dieses Jahr mit!!!

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 31.01.2015, 14:30 Uhr
Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag 14.02.2015

Trainingstermine: dienstags 19:00 Uhr, Parkplatz Langgass-Schule Mössingen (Winterzeit)
Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)
donnerstags 19:00 Uhr Ernweisenstadion, 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
schneiderdie@freenet.de

Vorstand LG Steinlach
Dr. Wolfgang Sigloch
Geißhäuserstraße 54
72116 Mössingen
Tel.: 07473/22988
wolfgang.sigloch@arcor.de

Vorstand LG Steinlach
Martin Grundmann
Mozartstr. 24
72379 Hechingen
Tel.: 07471/97386
elke.martin.grundmann@t-online.de