



Die HAZ-Vorbereitungsgruppe für den TUI Marathon / TUI Halbmarathon Hannover 2013

Das Ziel: Teilnahme am TUI Marathon oder TUI Halbmarathon Hannover am 5. Mai 2013

Die Zielgruppe: Fortgeschrittene und Anfänger die Spaß am gemeinsamen Trainieren haben und 10 km in mind. 65 Minuten laufen können.

Der Preis: 199,- EUR (Marathon) / 179,- EUR (Halbmarathon)

Im Preis enthalten:

- Eingangstest zur Ermittlung des Trainingstempos
- Zehn gemeinsame Trainingsläufe mit Begleitung
- Meldegebühren für den Silvester-Börsenlauf 2012, CeBIT RUN 2013 sowie TUI Marathon oder Halbmarathon Hannover 2013
- Erfrischungsgetränk bei den Läufen
- Atmungsaktives Laufshirt, Lanyard
- inkl. Leihchip bei allen Veranstaltungen (zzgl. etwaige Pfandgebühren)

Zu beachten:

- Der Treffpunkt für die gemeinsamen Trainingsläufe ist um 9:00 Uhr in Hannover am Parkplatz Sportleistungszentrum, Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind in der Nähe (Nutzungsgebühren: pauschal 20,- EUR/Zahlung vor Ort).
- Termine 2012: 10. Nov. (Leistungstest), 24. Nov. (Fahrtspiel), 8. Dez. (12-16km), 31. Dez. (Silvester-Börsenlauf)
- Termine 2013: 5. Jan. (16-20km), 19. Jan. (20 bis 25km), 2. Febr. (12 oder 24km im Halb- bzw. Marathon-tempo mit Pulskontrolle), 16. Febr. (Wiederholungsläufe), 2. März (28-32km), 7. März (CeBIT RUN), 30. März (10km Leistungstest mit Zielzeiten 45, 50, 55, 60, 65min), 6. April (31km Steinhuder Meer Lauf), 27. April (12km), 5. Mai TUI Marathon und TUI Halbmarathon Hannover
- Folgende Trainingsgruppen stehen zur Verfügung:
 - 5:00 Minuten pro Kilometer, entspricht einer Laufzeit von 50 min auf 10 km
 - 5:30 Minuten pro Kilometer, entspricht einer Laufzeit von 55 min auf 10 km
 - 6:00 Minuten pro Kilometer, entspricht einer Laufzeit von 60 min auf 10 km
 - 6:30 Minuten pro Kilometer, entspricht einer Laufzeit von 65 min auf 10 km

Das Trainerteam: Es betreut Euch der Trainer Markus Pingpank.

Teilnehmerlimit: 100 Teilnehmer

Anmeldung möglich bis 30.10.2012

unter **eichels: Event GmbH**
Leinstraße 31
30159 Hannover
Fax: 05 11 / 28 87 93 - 19

Anmeldung zur HAZ-Vorbereitungsgruppe

Haftungsausschluss/AGB

1) **Anmeldung:** Anmeldungen zum Vorbereitungsprogramm werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert der Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er Krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der Teilnehmer in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann ist unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte, zu empfehlen.

Die Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren bei der eichels: Event GmbH eingegangen sind. Es darf ohne Zahlung und Anmeldung nicht an den gemeinsamen Läufen teilgenommen werden.

- 2) **Haftung:** eichels: Event GmbH, Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmer zurückzuführen sind.
- 3) **Durchführung des Trainings:** Die Vorbereitungsgruppen sind in verschiedenen Leistungsklassen aufgeteilt, starten pünktlich und werden von Gruppenleitern begleitet. Es besteht kein Anspruch auf Leitung durch einen bestimmten Gruppenleiter. Die Gruppenleiter orientieren sich an die oben genannten Tempovorgaben. Markus Pingpank behält sich das Recht vor, die Gruppenleiter nach Bedarf in verschiedene Leistungsgruppen einzuteilen, d.h. sollte eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen unterschritten sein, kann der Gruppenleiter nach Bedarf eingesetzt werden.
- 4) **Ummeldung:** Tritt ein bereits angemeldeter Sportler nicht zum Vorbereitungsprogramm oder einer der ausgeschriebenen Wettbewerbe an, oder verändert dieser Teilnehmer seine Streckenauswahl, so besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr.
- 5) **Datenschutz:** Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und für den Teilnehmer verwendet werden dürfen.
- 6) **Anmeldeschluss:** Anmeldungen für das Vorbereitungsprogramm sind bis zum 30.10.2012 möglich.
- 7) **Teilnahmebedingungen:** Es gelten die Teilnahmebedingungen der jeweiligen Laufveranstaltungen! Einzusehen unter www.marathon-hannover.de -> Teilnehmerinfo

Hiermit melde ich mich zur HAZ Vorbereitungsgruppe und zu den unten angekreuzten Laufveranstaltungen an. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt. Obigen Haftungsausschluss und die AGB habe ich gelesen und stimme diesen zu.

Trainingsvereinbarung zwischen Markus Pingpank und

Familienname, Vorname

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

männl. weibl. Geburtsjahr

--	--	--	--	--	--

Strasse und Hausnummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Postleitzahl und Wohnort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Telefonnummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

E-Mail Adresse

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Hiermit ermächtige ich die eichels: Event GmbH widerruflich, den u. a. Betrag von meinem Konto abzubuchen.

Konto-Inhaber																																					
Name der Bank																																					
Konto-Nummer																																					
Bankleitzahl																																					

T-Shirt Größe S M L XL

Silvester-Börsenlauf <input checked="checked" type="checkbox"/>	CeBIT RUN <input checked="checked" type="checkbox"/>	TUI Marathon (199,- Euro) <input type="checkbox"/>	TUI Halbmarathon (179,- Euro) <input type="checkbox"/>
		oder (bitte ankreuzen)	

Chip-Nummer <table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>												

Zeitmessung:

Eigenchip (Bitte Nummer eintragen)

Leihchip (zzgl. 10 Euro)

Eine Teilnahme ohne Chip ist leider nicht möglich!

Fragebogen – für den Trainer –

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

1. Angaben zum Trainings-/Fitness-Zustand:

- Ich bin Laufeinsteiger
- Ich laufe regelmäßig (_____ mal in der Woche)
- Ich bin ambitionierte(r) Läufer(in)

2. Welche Voraussetzungen bringen Sie mit?

Gewicht:

- BMI < 18
- BMI 18-25
- BMI 26-30
- BMI < 30

BMI (Body Mass Index) = Körpergewicht in kg ÷ (Körpergröße in m)²

Alter:

- 19 – 30 Jahre
- 31 – 49 Jahre
- 50 + Jahre

Verletzungsanfälligkeit:

- keine
- selten
- häufig

Bitte erläutern: _____

3. Meine aktuellen Bestzeiten (Datum) sind

- Ich habe keine Laufzeit

Meine Bestzeit über 10 Km beträgt: _____

Meine Bestzeit im Halbmarathon beträgt: _____

Meine Bestzeit im Marathon beträgt: _____

4. Wunschziel (Zeit):

21,1 km: _____

42,2 km: _____