



Die HAZ-Vorbereitungsgruppe für den HAJ Hannover Marathon/Halbmarathon am 8. April 2018

Im Preis enthalten:

- Warm-Up
- Ein Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainingstempos
- Zehn gemeinsame Trainingsläufe inkl. Erfrischungsgetränke nach dem Lauf
- Meldegebühren für den Silvesterlauf 2017, Springe-Deister-Marathon, HAJ Hannover Marathon oder Halbmarathon 2018
- Mietchip bei allen Veranstaltungen (zzgl. 10 EUR Mietgebühren) – eine Teilnahme ohne Chip ist leider nicht möglich.
- Atmungsaktives, exklusives Laufshirt
- Trainingsstruktur für Halbmarathon- und Marathonstrecke
- Nutzung der Toiletten, Duschen und Umkleieräume

Zielgruppe: Ambitionierte und Einsteiger, die Spaß am gemeinsamen Trainieren haben und 10 km in mind. 70 Minuten laufen können.

Preis: 219,- EUR (Marathon) / 199,- EUR (Halbmarathon)

Zu beachten:

- **20.09.2017:** 18 Uhr Auftakt- und Infoveranstaltung: Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover
- Der Treffpunkt für die gemeinsamen Trainingsläufe ist um 9:00 Uhr in Hannover bei Hannover 78, Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2, 30169 Hannover.
- Termine 2017: **28.10.** kurzer DL+Einführung Lauf ABC, **04.11.** Leistungstest, **18.11.** hügeliger DL, **02.12.** GA1 DL/kurz, **16.12.** GA1 DL/mittel, **31.12.** Silvesterlauf (Maschsee)
- Termine 2018: **06.01.** GA1 DL/lang, **20.01.** GA2 DL, **03.02.** GA1 DL/lang, **17.02.** GA1 DL/lang, **04.03.** 17 km/31 km Steinhuder Meer Lauf, **17.03.** Teilnahme am Springer-Deister-Marathon, **31.03.** GA1 DL/kurz, **08.04.** HAJ Hannover Marathon und Halbmarathon
- Folgende Trainingsgruppen stehen zur Verfügung:
Marathon unter 3:30 h oder Halbmarathon unter 1:40 h
Marathon unter 4:00 h oder Halbmarathon unter 1:50 h
Marathon unter 4:15 h oder Halbmarathon unter 2:00 h
Marathon unter 4:35 h oder Halbmarathon unter 2:15 h
Halbmarathon unter 2:30 h

Das Trainerteam: Markus Pingpank (A-Trainer) mit Unterstützung von Maike Kaschorek (B-Trainerin), Silke Pingpank (C-Trainerin), Dieter Geyer (Laufbetreuer) und Heico Bornemeier

Teilnehmerlimit: 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Anmeldung: bis zum 24.10.2017 bei

eichels: Event GmbH
Kleine Düwelstraße 21
30171 Hannover
Fax: 0511 288793 - 29

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: _____