

# Marathon Vorbereitung

Vom 17. Juni bis 5. Oktober 2008

**ANMELDUNG**

Marathon Vorbereitung

17.06. – 05.10.2008

Das Vorbereitungstraining der Abteilung Freizeit- und Breitensport des TSV Bayer 04 Leverkusen in Kooperation mit dem Sportpark Leverkusen für den Köln Marathon am 5.10.2008 findet in diesem Jahr zum zweiten Mal statt.

Damit Sie über die Inhalte und den Ablauf informiert sind, stellen wir in Kürze unser Programm vor.

Die Vorbereitung startet am Dienstag, den 17. Juni 2008 und findet jeweils dienstags und donnerstags von 18.15 bis 19:45 Uhr sowie samstags/sonntags von 9 bis 12 Uhr statt.

In dem 16-wöchigen Kurs werden Sie von den ambitionierten und wettkampferfahrenen Laufexperten Daggi Meiss, Volker Schröder, Sabine Bauer, Marc Coenen und Steffi Hollberg betreut.

**Bestandteile der Vorbereitung und in der Grundgebühr enthalten sind:**

- Individuelle Trainingsplanung mit Umfang und Intensität
- dreimaliges wöchentliches Training (Dienstag, Donnerstag und Samstag/Sonntag)
- Trainingsempfehlung für die weiteren Trainingstage
- Workshops über marathonrelevante Themen (Ernährung, Herzfrequenzmessung, Krafttraining)
- Laufschuhberatung
- Ein Laufshirt
- Stellung eines Polar-Herzfrequenzmessers auf Leihbasis für den Vorbereitungszeitraum
- Betreuung beim Marathon
- Trainings-Halbmarathon unter wettkampffählichen Bedingungen
- Laktatmessung und Festlegung der individuellen Leistungsparameter (Schwellenwerte aerob und aerob/anaerob mit entsprechender Herzfrequenz)
- Laktatmessung/Re-Test zur Überprüfung des Leistungsfortschritts

Als Zusatzmodul:

- Startplatz DKV-Brückenlauf (07.09.2008)
- Startplatz Kranke Pänz-Lauf (21.09.2008)
- Startplatz beim Köln Marathon (05.10.2008)

Sie sollten körperlich gesund sein und möglichst im gesamten Vorbereitungszeitraum mit uns trainieren können.

Das Programm umfasst Läufe zur Gewöhnung an die Geschwindigkeit, langsame Dauerläufe, Tempoläufe sowie Bahntraining.

Die Laufstrecken sind u.a. befestigte Wege innerhalb des Flüßedreiecks Dhünn, Wupper und Rhein von 10 bis 30 km Länge, eine 400 m Tartanbahn und eine 900 m Rindenmulchbahn (Rundbahn).

Interessenten füllen bitte das beiliegende Anmeldeformular aus und senden es an folgende Adresse:

TSV Bayer 04 Leverkusen e.V.,  
Freizeit- und Breitensport,  
Tannenbergsstraße 57, 51373 Leverkusen.

Rückfragen richten Sie bitte an:  
trainer.frbr@tsvbayer04.de  
oder telefonisch an 02 14 – 8 68 00 27.

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

ChampionChip Nr.: \_\_\_\_\_

Größe in cm / Gewicht in kg: \_\_\_\_\_

Falls vorhanden: 10 km-Laufzeit /  
Halbmarathon-Zeit (und Jahresangabe): \_\_\_\_\_

**Zutreffendes bitte ankreuzen:**

**Grundgebühr:**

- Mitglieder: 149,-€
- Nicht-Mitglieder: 249,-€

**Zusatzbausteine:**

- Startplatz beim Köln Marathon 65,-€
- Startplatz Kranke Pänz-Lauf 16,-€
- Startplatz DKV-Brückenlauf 21,-€
- Champion Chip (plus Leihgebühr) 25,-€

**Medizinische Unbedenklichkeit:**

Mit der Unterschrift erklärt der/die Teilnehmer/in, dass ihm/ihr seitens des Veranstalters eine medizinische Vorsorgeuntersuchung zur Abklärung eventueller gesundheitlicher Risiken ausdrücklich empfohlen wurde. Mit der Unterschrift erklärt jede(r) Teilnehmer/in, dass gegen die eigene Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Datum \_\_\_\_\_ Ihre Unterschrift \_\_\_\_\_

## ANMELDUNG

### Marathon Vorbereitung

17.06. – 05.10.2008

Training mit Diplom-Sportlehrern,  
Physiotherapeuten & Laufexperten

## MARATHON Vorbereitung

beim  
TSV Bayer 04 Leverkusen  
17. Juni - 5. Oktober 08



Weitere Informationen erhalten Sie beim:  
TSV Bayer 04 Leverkusen e.V.  
Abteilung Freizeit- und Breitensport  
Tannenbergstraße 57  
51373 Leverkusen

Tel: (02 14) 8 68 00 27

Fax: (02 14) 8 68 00 29

e-mail: [trainer.frbr@tsvbayer04.de](mailto:trainer.frbr@tsvbayer04.de)

Internet: [www.tsvbayer04.de](http://www.tsvbayer04.de)



Hiermit ermächtige ich den TSV Bayer 04 Leverkusen, widerruflich zu Lasten meines bei dem genannten Geldinstitut geführten Kontos, einmalig den von mir für den o.g. Kurs zu entrichtenden Teilnehmerbeitrag mittels Lastschrift einzuziehen.

Bank/Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Ort des Geldinstituts: \_\_\_\_\_

Adresse des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_  
(falls abweichend von der der TeilnehmerIn)

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

### ANMELDUNG BITTE SENDEN AN:

Turn- und Sportverein  
Bayer 04 Leverkusen e.V.  
Kurt-Rieß-Sportanlagen  
Tannenbergstraße 57  
D - 51373 Leverkusen

[trainer.frbr@tsvbayer04.de](mailto:trainer.frbr@tsvbayer04.de)  
Telefon (02 14) 8 68 00 27  
Telefax (02 14) 8 68 00 29

