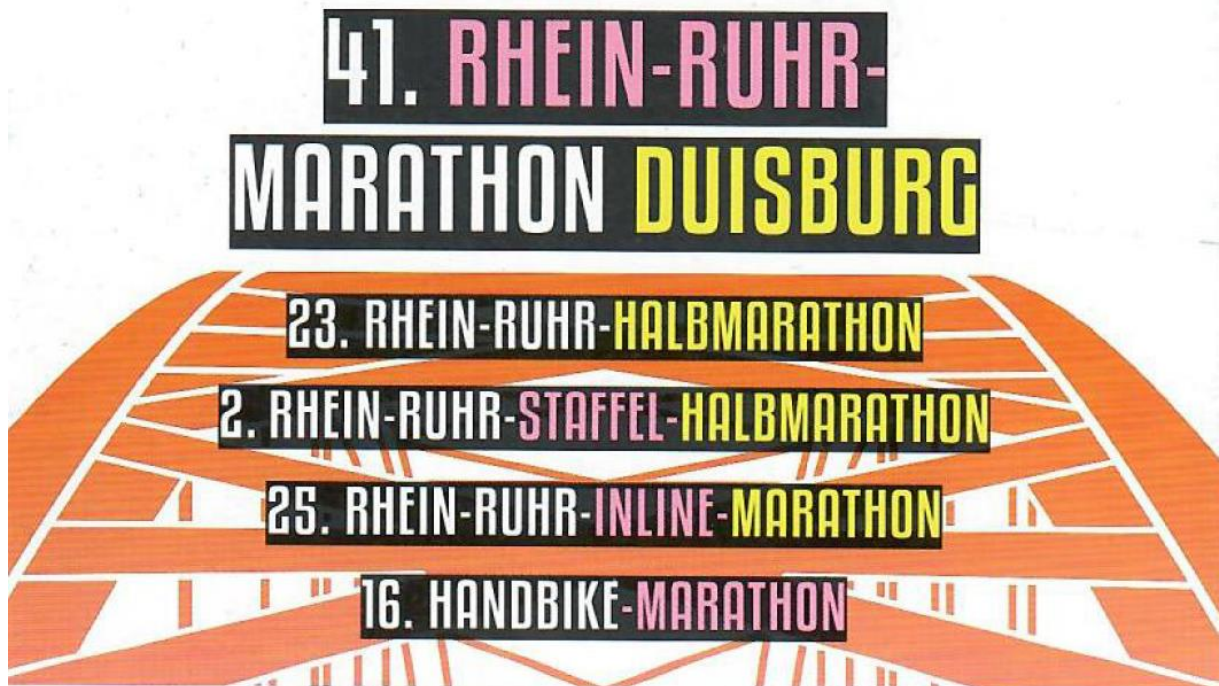


Halbmarathonkurs 2024



Start: 17.02.2024 um 10:00 Uhr

Ende: 05. Mai 2024 mit der Teilnahme am 23. Rhein-Ruhr-Halbmarathon



Geführte Trainingsläufe unter fachlicher Anleitung

Treffpunkt am Vereinshaus des LC Duisburg, Kalkweg 145

Samstag 10:00 Uhr: lange, ruhige Dauerläufe

Dienstag 18:00 Uhr: Tempo- und Koordinationsläufe

3 Gruppen sind nach Tempo unterteilt:

Gruppe 1: 5:40 min/km für 2:00:00 Endzeit Halbmarathon

Gruppe 2: 6:15 min/km für 2:15:00 Endzeit Halbmarathon

Gruppe 3: 7:00 min/km für 2:30:00 Endzeit Halbmarathon



Die Kursgebühr beträgt 50,00 €, für Vereinsmitglieder des LC Duisburg kostenlos.

Voraussetzung: 1 Stunde am Stück laufen können.

Mehr Infos gibt es beim Kursleiter!



Der Halbmarathonkurs wird geleitet von Heinz Radomski (Tel. 0177-5923453)

Anmeldungen bzw. nähere Informationen über HRadi63@web.de.