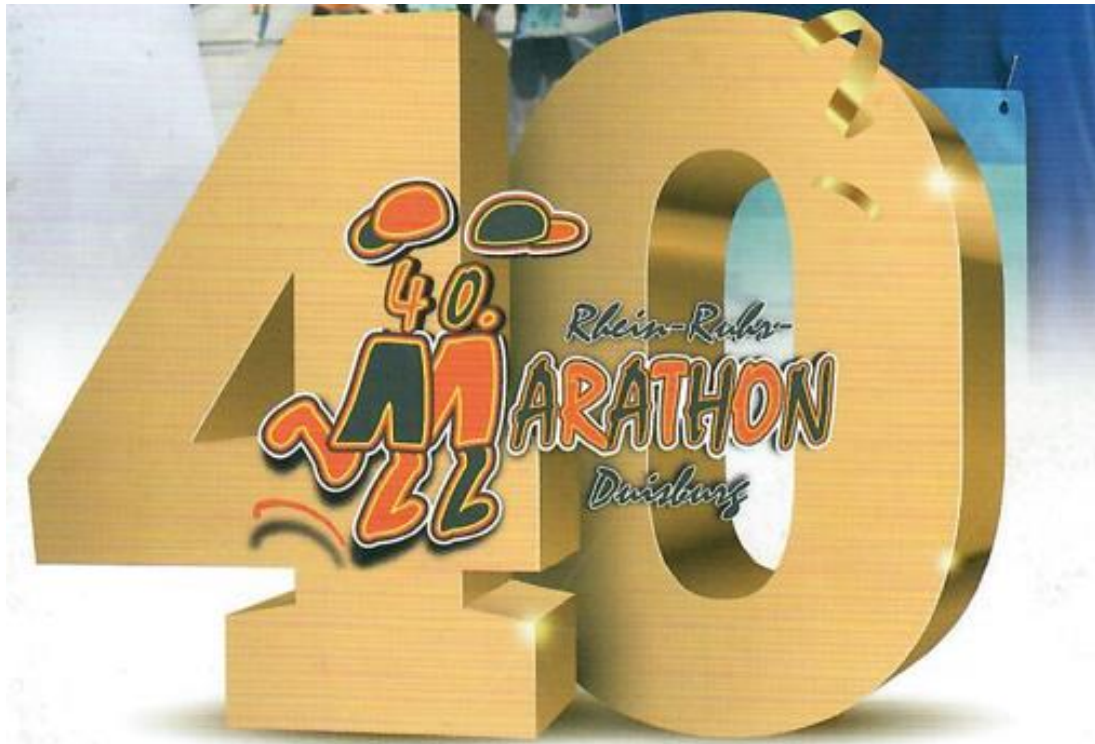


Marathonkurs 2023



Start: 14.01.2023 um 10:00 Uhr

Ende: 11. Juni 2023 mit der Teilnahme am 40. Rhein-Ruhr-Marathon

Geführte Trainingsläufe unter fachlicher Anleitung

Treffpunkt am Vereinshaus des LC Duisburg, Kalkweg 145

Samstags: 10:00 Uhr lange, ruhige Läufe

Dienstags: 18:00 Uhr – Tempo- und Koordinationsläufe

3 Gruppen sind nach Tempo unterteilt: (6:00 min/km – 6:30 min/ km – 7:00 min/km)

Theoretisches Seminar mit folgenden Themen:

- Alles über den Kurs
- Trainingslehre
- Tipps zur Bekleidung
- Ernährung für den Marathonläufer
- Alles über den Marathon



Die Kursgebühr beträgt 80,00 Euro.

Mehr Infos gibt es beim Kursleiter!

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

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