

MARATHONKURS

LC Duisburg

in Kooperation mit dem
Stadtsportbund Duisburg

START: 06.12.2025

10:00 UHR

ENDE: 10.05.2026

MIT DER TEILNAHME AM SCHAUINSLAND-REISEN-RHEIN-
RUHR-MARATHON

Samstags, 10:00 Uhr: lange, ruhige Läufe in drei Gruppen:*

6 Min/km – 6:30 Min/km – 7:00 Min/km

Dienstags, 18:00 Uhr: Tempotraining in drei Gruppen

Treffpunkt jeweils am Vereinsheim des LC Duisburg, Kalkweg 145,

47055 Duisburg

Kursgebühr: 80,00 €

Voraussetzung: Du solltest bereits 10 km am Stück laufen können
und ca. 1 Jahr Lauferfahrung haben

Anmeldung und weitere Information per E-Mail unter
Marathonkurs@Laufclub-Duisburg.de

* SOLLTE ES FÜR EINE GRUPPE ZU WENIG TEILNEHMER GEBEN,
BEHALTEN WIR UNS VOR, GRUPPEN ZUSAMMENZULEGEN

