

## Marathon-Workshop



Der Marathon-Workshop richtet sich an all diejenigen, die im Frühjahr 2009 einen Marathon laufen wollen. Wir werden mit Euch gemeinsam im vierzehntägigen Rhythmus die langen Sauerstoffläufe absolvieren. Ihr erhaltet Infos zur optimalen Marathonvorbereitung und Wettkampfplanung. Außerdem bieten wir Euch zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und Laufkoordination die Möglichkeit, einmal wöchentlich am Tempotraining des Hamburger Sportclubs teilzunehmen. Um von diesem Workshop profitieren zu können und beim Marathon entspannt ins Ziel zu kommen, solltet Ihr zu Beginn dieses Workshops in der Lage sein, zwei Stunden locker durchlaufen zu können. Infos: [www.hhsc/marathonworkshops.htm](http://www.hhsc/marathonworkshops.htm)

### Sauerstoffläufe:

Datum: Sonntags 11.01.09-22.03.09

+ Halbmarathon in Neugraben am 05.04.09  
(7 Termine 14tägig)

Zeit: 10:00 Uhr

### Tempotraining:

Datum: Donnerstags 08.01.09-09.04.09

(14 Termine)

Zeit: 19:15 bis 20:45 Uhr

Ort: Jahnkampfbahn

(Stadtpark für beide Angebote)

Leitung: Oliver Schwarz (Dipl. Sportwissenschaftler)

Kosten: 55,- € (kostenlos für Vereinsmitglieder)

# MARATHON-WORKSHOP 2009



Unser Marathon-Workshop richtet sich an all diejenigen, die ein zeitlich begrenztes Angebot für die gezielte Marathon-Vorbereitung suchen.

Ganz gleich, ob Du Anfänger oder leistungsorientierter Freizeit-sportler mit Wettkampfabitionen bist: Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Wenn Du Interesse an einer Mitgliedschaft im Hamburger Sportclub hast, komm doch einfach mal zum Training am Do. um 19:15 Uhr auf die Jahnkampfbahn im Stadtpark.

Der Treffpunkt aller Laufgruppen ist der Eingang zur Jahnkampfbahn. Diese befindet sich direkt im Stadtpark. Adresse: Linnering 1, 22299 Hamburg. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Mit dem HVV erreichst Du uns mit den Buslinien 118 oder 20 (Haltestelle Ohlsdorfer Straße).



## Anmeldung



Hiermit melde ich mich zum Marathon-Workshop an:  
Den Teilnahmebetrag in Höhe von 55,00 € habe ich mit auf das nachfolgende Konto des Hamburger Sportclub e.V. überwiesen:  
Haspa Konto-Nr.: 1280178854 BLZ: 20050550

Hamburger Sportclub e.V.  
Maienweg 93  
22297 Hamburg

Die Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung des Teilnahmebeitrages. Rückerstattungen sind nur bei Stornierungen bis 14 Tage vor Workshopbeginn möglich. Es erfolgen keine Teilrückerstattungen oder Gutschriften des Teilnahmebeitrages, wenn einzelne Workshoptermine nicht wahrgenommen werden.

Datum, Unterschrift

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, E-Mail