

# Laufrausch Frankfurt Marathon`10!

## Marathonprojekt

Frankfurt:

Professionelle

Trainingsbetreuung

und -vorbereitung

im Rhein-Main-Gebiet

### Marathonprojekt Frankfurt Seminar-Termine

#### 1. Seminartag – 24. April 2010

Beginn 09.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

#### 2. Seminartag – 27. Juni 2010

Beginn 10.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

#### 3. Seminartag – 10. Oktober 2010

Beginn 10.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

Den Inhalt der Seminartage entnehmen Sie bitte dem Leistungspaket.

### Marathonprojekt Frankfurt Trainingstage

Beginn 26. April 2010  
bis 31. Oktober 2010

#### Montag: 18.00 - 19.30 Uhr

Belastungstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainerin Petra Wassiluk

#### Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainer Sascha Danz

#### Mittwoch: 18.00 - 20.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining in der Leichtathletikhalle Kalbach mit Trainer Markus Oerter

#### Donnerstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainer Ralf Maier



### Marathonprojekt Frankfurt – das Trainingskonzept

Das EasyLAST - Vorbereitungskonzept beruht auf drei Pfeilern:

- Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen Belastungsintensitäten, die in einen individuellen, auf das zeitliche Budget und die bevorzugten Trainingstage des einzelnen Teilnehmers abgestimmten Trainingsplan eingearbeitet werden.
- Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Training in einer Gruppe, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.
- Vermittlung einer orthopädisch entlastenden, aber dennoch effektiven und schnellen Lauf-Technik durch flaches Aufsetzen und ziehendes Laufen (Hüftstreckung) durch Techniks Schulung in Form von Seminaren und wöchentlichen Technikschieleinheiten mit videounterstützter Lauftechnikanalyse.

### Marathonprojekt Frankfurt – die Zielgruppe

Insbesondere wendet sich unser Konzept an:

- Erstläufer, die unter Anleitung ihren ersten Marathon wagen wollen, sich dies aber bisher noch nicht zugetraut haben,
- Marathonläufer mit schlechten Erfahrungen (Aufgabe, weit hinter Erwartungen zurück,...)
- Marathonläufer, die in einer Gruppe trainieren möchten

### Marathonprojekt Frankfurt – der Zeitaufwand

Was müssen Sie mitbringen?

Motivation und 4 – 5 h Zeit pro Woche, um mindestens drei Laufeinheiten pro Woche durchführen zu können und um an einer Einheit „Funktionelles Training, Lauftechnik und gemeinsames Laufen“ pro Woche teilnehmen zu können. Diese speziellen Einheiten, die der Schlüssel zum Erfolg sind, werden an verschiedenen Abenden in Frankfurt zwischen 18 und 21 Uhr angeboten. Selbstverständlich darf jeder auch an mehr als einer Einheit pro Woche teilnehmen.

Das gleiche Projekt wird in Darmstadt angeboten. Weitere Informationen unter: [www.runforit.de](http://www.runforit.de)

### Marathonprojekt Frankfurt – das Leistungspaket

- Ein betreutes 6-monatiges Trainingsangebot in der Gruppe am Landessportbund Frankfurt und in Kalbach. An vier Tagen in der Woche besteht ein Trainingsangebot über zwei Stunden. Hier wird durch ausgebildete Trainer die Lauftechnik geübt und die Rumpfmuskulatur trainiert.
- persönliche monatliche Erstellung des Trainingsplan über ein halbes Jahr bis zum Marathon
- drei Seminartage mit folgenden Inhalten: drei Leistungsdiagnostiken mit Auswertung, Video-Laufanalyse Barfuß und mit Laufschuhen sowie einer Schuhempfehlung
- umfangreiches Begleitmaterial auf CD
- gemeinsamer 2 1/2 h Lauf in geführten Gruppen mit Trinkpausen (Sommer)
- gemeinsame betreute Teilnahme an einem Halbmarathon in Neu-Isenburg am 19. September
- gemeinsame betreute Teilnahme an einem 10 Kilometerlauf in Obertshausen am 25. Juli



# ANMELDUNG

## Das Team vor Ort:

**Dieter Bremer**, Leiter des Projektes seit 1998, Trainer von Ausdauersportlern der Extra-Klasse, Gesamtleitung und Leitung.

**Petra Wassiluk**, zweifache Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf mit einer Marathonbestzeit von 2:32:00 h, Diplom-Sportlehrerin und in der Organisation des Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon.

**Eric Kappes**, (Sportwissenschaftler M. A., B-Trainer-Triathlon, mehrfacher Finisher Ironman Hawaii unter den Top 30, Spezialist für Polar Herzfrequenz Messgeräte und Leistungsdiagnostik)

**Markus Oerter**, Sportwissenschaftler, A-Lizenz im Jugend- und Aktivenbereich

**Sascha Danz**, C-Trainer Triathlon, IRONMAN-Finisher

**Ralf Maier** (C-Trainer, und Sportwissenschaftler)

## Referenten vergangener Jahre:

**Dieter Baumann** (Olympiasieger 5.000 m)

**Kerstin Dickau** (Ernährungswissenschaftlerin LSB Frankfurt)

**Günter Wagner / Bettina Schießer** (Institut für Sporternährung e.V. Bad Nauheim)

**Eric Kappes** (Sportwissenschaftler M. A., B-Trainer-Triathlon, mehrfacher Finisher Ironman Hawaii unter den Top 30, Spezialist für Polar Herzfrequenz Messgeräte)

**Claudia Dreher** (Sportprofi, Bestleistung im Marathon von 2:27:55)

## Zahlungsbedingungen

Sie erhalten nach erfolgter Anmeldung eine Einladung (Anfang April 2010) zum Eröffnungseminar nach Frankfurt am 24.04.2010 mit der Aufforderung, eine Anzahlung in Höhe von 90,00 € zu leisten. Falls Sie bis 15.04.2010 nicht absagen, erlauben wir uns 90,00 € in Rechnung zu stellen.

Nach der Eröffnungsveranstaltung können Sie sich dann endgültig für eine Teilnahme entscheiden. Die bereits gezahlten 90,00 € werden dabei auf den Teilnahmebetrag von 310,00 € angerechnet.

## Anmeldung

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Verein

Geburtsjahr

Telefon tagsüber

E-Mail

### Bitte die untenstehenden Fragen beantworten:

Erster Marathon? ja  nein

Aktuelle Bestzeit?

Halbmarathon? ja  nein

Aktuelle Bestzeit?

Sind Sie Anfänger? ja  nein

Anzahl der Laufeinheiten pro Woche?

Seit wie vielen Jahren laufen Sie?

Liegen **Erkrankungen oder Operationen am Bewegungsapparat** (Bänderriss, Kreuzbandriss) vor?

### Teilnahmebedingungen

Der Veranstalter oder seine Vertreter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Marathonprojekt und den Rahmenveranstaltungen entstehen können, es sei denn, dass sie sie durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht werden.

Ich erkläre, dass ich gesund bin und einen ausreichenden Trainingszustand besitze. Ich bin damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten weitergegeben und die im Zusammenhang mit dem Marathonprojekt gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.

Datum, Unterschrift

**Kontakt:** Telefon 069-3700468-25, Fax 069-3700468-11, pw@frankfurt-marathon.com