

7 Monate
gemeinsames
Training

3. RZ-Mittelrhein-Marathon Mit Meddy zum Eck

Halbmarathon und Marathon ist immer wieder ein Abenteuer, eine moderne Herausforderung. Es ist ein nicht alltäglicher Anspruch an den Körper und insbesondere an den Geist. Du hast Dir ein Ziel gesetzt: Beim nächsten Mal bin ich (wieder) dabei!! Sehr gut! Die Belohnung sind nicht nur die Endorphine nach dem Wettkampf sondern auch eine gehörige Portion Stolz (mit Recht) auf diese Leistung und ein gesundes Selbstwertgefühl.

Aber: Der Weg von Oberwesel oder Boppard bis zum Deutschen Eck ist weit! Er ist (im wahren Sinne des Wortes!) steinig. Diesen Weg allein zu gehen ist eine Quälerei!! Aber keine Bange: Du willst und wir unterstützen Dich bei Deinem Vorhaben!!!

Marathontag: 17.06.2007



Fit Für den RZ-Mittelrhein Marathon

Wir werden Dich optimal auf den 3. RZ-Mittelrhein Marathon vorbereiten. Du wirst von Top-Referenten Tipps rund um das Thema „Marathontraining“ erhalten. Erfahrene Trainer werden Dich betreuen. Ausgeklügelte und bewährte Trainingspläne helfen Dir, Dein Ziel zu erreichen! Und ganz wichtig: In der Gemeinschaft Gleichgesinnter fällt es leichter diese sportliche Herausforderung anzunehmen. Du wirst es erleben!



Meddy's Laufladen bietet den Walkern - Nordic Walkern - Halbmarathonis und Marathonis ein attraktives Programm

Unsere Referenten:

Ute Simon-Adorf Pers. Coach/Trainerin
Thema: Mentale Kräfte - Schlüssel zum sportlichen Erfolg

Lothar Hirsch DLV-Cheftrainer i.R. und Sportlicher Leiter des RZ-Mittelrhein-Marathons
Themen: Trainingstipps aus der Praxis für die Praxis und Aktuelle Infos zum Marathon.

Dr. Klaus Erlinghagen Orthopäde

Oliver Fitsch und Hedda zu Putlitz
Physiotherapeuten
Thema: Leistungsdiagnostik

Dr. Stefan Göbbels Arzt und Marathonläufer
Thema: Du läufst Marathon Was sagt Dein Körper dazu?

Stephan Rüter Diplom-Sportwissenschaftler
Thema: Trainingssteuerung mittels Herzfrequenz.

Dr. Wolfgang Feil
Thema: Die Siegerernährung für den Marathon

Praxisseminare:

Orthopädie Thönnissen
Orthopädische Grunduntersuchung/Computergestützte Fußdruckmessung

Polar Workshop
Trainingssteuerung mittels Herzfrequenzmessergerät

NIKE
Laufstil-Analyse und Testschuh-Laufen

Die geselligen Ereignisse:
Gemeinsamer Brunch ca. 4 Wochen vor dem „großen Tag“
Pasta-Party vor dem Marathon
Nach-Marathon-Party

Der schnelle Klick zur aktuellen Info:

www.mittelrhein-marathon.eu oder
www.mit-meddy-zum-eck.de