

Kursgebühr (ohne Startgebühr)

- O Mitglied beim FC Puchheim: 100 €
(Teilnehmer Winterlaufkurs 2019 bis 31.03.2019: 90 €)
- O Nicht-Mitglied beim FC Puchheim: 150 €
(Teilnehmer Winterlaufkurs 2019 bis 31.03.2019: 135 €)

Einzugsermächtigung und Erteilung eines SEPA-

Mandats: FC Puchheim Gläubiger-ID-Nr.
DE47FCP00000649702

Mandatsreferenz-Nr.: wird Ihnen beim Einzug
über Ihren Kontoauszug mitgeteilt.

Ich ermächtige den FC Puchheim e.V. Zahlungen
von meinem Konto mittels Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich mein
Kreditinstitut an, diese Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen,
beginnend mit dem Belastungsdatum, die
Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es
gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut
vereinbarten Bedingungen. Das Mandat gilt für
wiederkehrende Zahlungen.

DE _____

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Für die Trainingsplanung benötigen wir im
Vorfeld einige Informationen zur Lauferfahrung,
zur Gesundheit und zur individuellen Halb-
Jahresplanung bezüglich Laufteilnahme und
Urlaub.

Wir schicken unseren Fragebogen nach
Anmeldung per E-mail zu, spätestens zum
Kursbeginn/Eingangstest (liegt dort aus) sollte
der Fragebogen detailliert ausgefüllt wieder bei
uns sein, da anderenfalls eine falsche
Trainingsplanung erfolgt.

Die Geschäftsstelle und die Trainer stehen für
Fragen gerne zur Verfügung

FC Puchheim Geschäftsstelle

Tel. 089/807409

E-Mail: info@fc-puchheim.de

Trainer/-in

Anett Zerulla

Sebastian Richter

E-Mail: laufkurs.puchheim@gmail.com

Vorbereitungskurs zum (Halb-) Marathon München



FC Puchheim

Bgm.-Ertl-Str. 1

82178 Puchheim

E-Mail: info@fc-puchheim.de

www.fc-puchheim.de

Herausforderung Marathon

Du willst Dich dieser Herausforderung zum ersten oder zum wiederholten Mal stellen?

Du hast Zeit und Lust, 3-5 mal wöchentlich dafür zu trainieren?

Du hast ein Umfeld, das Deine Pläne unterstützt?

Du läufst bereits 2-3 mal wöchentlich und bist in der Lage, 30-45 min am Stück (ohne Gehpause) zu laufen?

Du willst Dich mit Spaß und Anspruch auf Deinen Lauf vorbereiten?

Oder ist in diesem Jahr ein Halbmarathon im Herbst Dein Ziel (unsere Empfehlung für Laufanfänger)?



Vorbereitungskurs zum (Halb-) Marathon München am 13.10.2019

30.04.2019, 19 Uhr:

Info-Halbe-Stunde (Treffpunkt FCP Vereinsheim „Takis“, bitte bereits in Sportkleidung).

Anschließend: Eingangstest Laufen zur Bestimmung der richtigen Belastungsintensität.

Umfang: ca. 25 gemeinsame Trainingseinheiten **dienstags von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr** ab dem 30.04. bis zum Marathontag. **Zusätzlich individuell 2-4 Trainingseinheiten** nach Trainingsplan über die Woche verteilt.

Treffpunkt: im Stadion (400 m-Bahn) am Gymnasium Puchheim. Umkleiden/Duschen im Sportzentrum können benutzt werden.

Inclusive Trainingsplanung zur Festlegung des Trainingsumfanges und der Belastungsintensität, ausgerichtet auf die Laufteilnahme am 13.10.2019.

Unser Team betreut Euch beim München Marathon.

Anmeldung

Jede/r Teilnehmer/-in nimmt auf eigene Verantwortung am Laufkurs teil. Die Trainer unterbreiten unverbindliche Trainingsvorschläge, welche der Teilnehmer/-in auf eigene Verantwortung befolgen kann. Jede/r Teilnehmer/-in erklärt verbindlich, dass er/sie aus sportärztlicher Sicht in der Lage ist, Lauf- und Fitness-Training zu absolvieren. Bei Anzeichen gesundheitlicher Beeinträchtigung (Infekt, Fieber, etc.) darf KEIN Training absolviert werden. Wir empfehlen in diesem Fall sich ggf. in ärztliche Behandlung zu begeben.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

Ort

Telefon

E-Mail