

## Kursgebühr (ohne Startgebühr)

O Mitglied beim FC Puchheim: 120 €

(Frühbucher bis 15.03.2020: 100 €)

O Nicht-Mitglied beim FC Puchheim: 175 €

(Frühbucher bis 15.03.2020: 150 €)

Alle Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung am Laufkurs teil. Die Trainer unterbreiten unverbindliche Trainingsvorschläge, welche die Teilnehmer auf eigene Verantwortung befolgen kann. Alle Teilnehmer erklären verbindlich, dass sie aus sportärztlicher Sicht in der Lage sind, 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.

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](mailto:info@fc-puchheim.de)

### Trainer/-in

Anett Zerulla

Sebastian Richter

E-Mail: [laufkurs.puchheim@gmail.com](mailto:laufkurs.puchheim@gmail.com)

# Deine Lauf-Challenge Sommer 2020

10km

21,1km

42,195km



FC Puchheim

Bgm.-Ertl-Str. 1

82178 Puchheim

E-Mail: [info@fc-puchheim.de](mailto:info@fc-puchheim.de)

[www.fc-puchheim.de](http://www.fc-puchheim.de)

## „München Marathon“

am 11.10.2020

**10km / 21,1km / 42,195km**

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 pro Woche 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?

Laufanfängern empfehlen wir zunächst die 10km oder Halbmarathon-Distanz



## Vorbereitungskurs

**31.03.2020, 19 Uhr:**

Info-Halbe-Stunde für angemeldete Teilnehmer –  
**speziell für Halbmarathon und Marathon**

Treffpunkt FCP Vereinsheim „Takis“, bitte bereits  
in Sportkleidung für

**Anschließend (ca. 20:00 Uhr) Eingangstest**  
Laufen zur Bestimmung der richtigen  
Belastungsintensität.

**Kurs-Umfang:** ca. 25 gemeinsame Trainings-  
einheiten **dienstags von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr**  
ab dem 21.04. 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 eine Laufteilnahme am  
11.10.2020.

Unser Team betreut Euch beim München  
Marathon.

## Anmeldung

**Achtung neu!!!**

Die Erfassung Eurer persönlichen Daten erfolgt  
jetzt neu über folgenden Link:

[Anmeldung](#)

(digitale Version des Flyers auf der Homepage)

Anschließend überweist Ihr die Kursgebühr an  
das Konto des FC Puchheim

IBAN DE61 7005 3070 0001 2981 57

Verwendungszweck:

„Lauf-Challenge 2020, Name, Vorname“

**Erst nach Zahlungseingang ist der Kursplatz  
gesichert!**

**Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

In diesem Fall bitte Kontaktaufnahme