

## Offizielle Trainingsweekends für den Jungfrau-Marathon in Wengen vom 16. bis 18. Juli oder vom 23. bis 25. Juli oder vom 30. Juli bis 1. August 2010

**Leitung: Richard Umberg**

Den Jungfrau-Marathon einfach nur durchzustehen, ist heute für viele trotz der körperlichen Belastung keine Herausforderung mehr. Ziel ist vielmehr, die schönsten 42,2 Kilometer der Welt dabei noch geniessen zu können.

Ein Bergmarathon in alpinem Gelände stellt ganz spezielle Anforderungen an Körper und Lauftechnik und erfordert daher einen seriösen Trainingsaufbau.

Die Kenntnisse von Läuferinnen und Läufer über die Trainingslehre gelten heutzutage als gut, oft entscheiden Feinheiten über den persönlichen Erfolg oder Misserfolg. Sich im medialen Dschungel von Ratschlägen und Theorien rund ums (Berg-)Marathonlaufen zurechtzufinden, ist oft vielfach schwieriger als das Laufen selbst.

Nutzen Sie die Gelegenheit und trainieren Sie mit **Richard Umberg** und weiteren erfahrenen sowie kompetenten LauftrainerInnen in Wengen inmitten der imposanten Jungfrau-Region – dort, wo sie am 11. September 2010 ihre Bestleistung erbringen möchten.

### Das Trainingsweekend bietet

- Garantierter Startplatz beim 18. Jungfrau-Marathon 2010
- Footing und zwei geführte Trainings auf der Jungfrau-Marathon-Laufstrecke
- 2 Tage-Jungfraubahnen Pass
- praktisches Üben und wertvolle Tipps zur Energie- und Getränkeaufnahme
- Lauf-ABC, Gymnastik, Stretching, etc.
- Referate zu verschiedenen bergmarathon-spezifischen Themen
- alternative Trainingseinheiten und regenerative Massnahmen
- funktionelles Läuferinnen & Läufer-T-Shirt
- Begrüssung mit Welcome-Drink

### Preisangebot

- Das Hotel Victoria-Lauberhorn befindet sich an zentraler Lage im verkehrsfreien Wengen. Das grosse Wellness-Center mit Badelandschaft ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele.
- **Einzel- oder Doppelzimmer**  
2 Nächte mit reichhaltigem Frühstück und Nachtessen  
**CHF 670.00**
- Einzelzimmerzuschlag CHF 60.00
- Begleitpersonen ohne Teilnahme am Trainingsprogramm für 2 Nächte im DZ inkl. Frühstück & Abendessen  
CHF 240.00

**Meldeschluss 2. Juli 2010**

### Auskünfte und Anmeldungen

Richard Umberg  
Mobile +41 79 470 9645  
[richi.thecoach@bluewin.ch](mailto:richi.thecoach@bluewin.ch)  
[www.richithecoach.ch](http://www.richithecoach.ch)  
oder  
[www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)