

Offizielle Trainingsweekends für den 19. Jungfrau-Marathon 2011 in Wengen

1. Juli – 3. Juli / 15. Juli – 17. Juli / 29. Juli – 31. Juli

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 42.195 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 in Wengen mit den kompetenten Lauftrainerinnen **Lizzy Hawker, Jacqueline Rügger und Vera Notz-Umberg**, inmitten der imposanten Jungfrau-Region – dort, wo sie am 10. September 2011 ihre Bestleistung erbringen möchten.

Das Trainingsweekend bietet

- Garantierter Startplatz beim 19. Jungfrau-Marathon 2011
- 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
- nützliches Läuferinnen & Läufer-Geschenk
- 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 17. Juni 2011

Auskünfte und Anmeldungen

Richard Umberg
Mobile +41 79 470 9645
richi.thecoach@bluewin.ch
www.richthecoach.ch
oder
www.jungfrau-marathon.ch