

Offizieller Zürich Marathon Vorbereitungskurs

Marathon Vorbereitungskurs von November 2018 – April 2019
für den 17. Zürich Marathon vom Sonntag, 28. April 2019

Trainingsort	Stadt Zürich (Sportanlage Utogrund)
Trainingsdaten	Ab November bis zum 17. Zürich Marathon, 28. April 2019. 20 Trainingseinheiten; jeweils alternierend am Samstagvormittag oder Donnerstagabend. (<i>Trainingsdaten siehe separates Blatt</i>)
Preis	Fr. 650.-- pro Person (exkl. MwSt.)
Im Preis inbegriffen sind	<ul style="list-style-type: none">• 20 in mindestens 3 Leistungsgruppen geführte Trainingseinheiten• Vorträge zu laufbezogenen Themen• Leistungsstufengerechte Trainingspläne• 1 Gratisstart am 42. Zürcher Silvesterlauf• 1 Gratisstart am 17. Zürich Marathon• 1 Gratisstart am 21. Säuliämtler Chlauslauf• 1 Long Jog auf der Original Zürich Marathonstrecke mit der offiziellen Zürich Marathon Verpflegung• Marathonschlusssessen im Mai 2019• 1 Lauf T-Shirt
Trainingsleitung	<ul style="list-style-type: none">• Bruno Lafranchi (mehrfacher Teilnehmer an Olympischen Spielen im Marathon sowie ehemaliger Schweizer Rekordhalter Marathon mit 2h11'12" und OK-Präsident Zürcher Silvesterlauf)• 3 – 4 weitere sehr erfahrene MarathonläuferInnen / TrainingsleiterInnen

Weitere Informationen auf www.42195km.com oder Mail an marathon@42195km.com

✂

Anmeldung Marathon Vorbereitungskurs

Name und Vorname:

Adresse: PLZ/Ort:

Geburtsdatum:..... T-Shirt Grösse:.....

Handynummer: E-Mail:

Marathon- oder Halbmarathonbestzeit:.....

Ort/Datum und Unterschrift:

Bitte ausfüllen und per Post zurücksenden an: