

Aufruf zur Teilnahme am 2. Laufseminar

(13.04.2024 – 11:30 Uhr)

mit den Topathleten :

Yvonne van Vlerken

ehemaligen Profi – Triathletin,

Welt – und Europameisterin im Duathlon / Triathlon Yvonne van Vlerken und

Per van Vlerken, aktiv. Profi - Triathlet / PB Ironmann : 8:04 h

11. Platz WM (2021)

Liebe Teilnehmer*innen am Goitzsche Marathon 2024 !

In weniger als 7 Wochen erfolgt der Start zum Goitzsche Marathon 2024, ihr seid hoffentlich alle gesund und verletzungsfrei durch die Vorbereitung gekommen !

Neben dem sportlichen Höhepunkt für Euch, die Teilnahme am diesjährige Goitzsche Marathon (05.05.24), bieten wir Interessierten, wie auch schon im letzten Jahr, ein Laufseminar an.

Aufgrund der eingeschränkten Platzverhältnisse im Restaurant Almhütte „Seensucht“ müssen wir die Anzahl der Teilnehmer am Seminar auf ca. 60 begrenzen. Für die bereits gemeldeten Teilnehmer*innen zum Goitzsche Marathon werden keine Teilnahmegebühren erhoben, für alle anderen bisher nicht gemeldeten Teilnehmer*innen wird ein Unkostenbeitrag i.H.v. 10 € fällig.

Das 2. Laufseminar wird, wie im letzten Jahr, von Yvonne van Vlerken, der ehem. Welt -und Europameisterin im Duathlon / Triathlon durchgeführt.

Als zusätzliches Highlight zum Seminar konnten wir, trotz seiner anstrengenden und zeitintensiven Trainingswochen als aktiver Profitriathlet, den Ehemann von Yvonne, Per van Vlerken, gewinnen. Per wird ein wenig aus seinem aktuellen Leben als Profi - Triathlet plaudern und den praktischen Teil „Stabilisierungsübungen“ übernehmen.

Yvonne hat in den letzten 2 Jahren den Goitzsche Marathon gewonnen und konnte in beiden Jahren einen neuen Streckenrekord (2:48 h) aufstellen. Beim Berlin Marathon 2023 belegt Yvonne den 1. Platz / W 45 in einer PB von 2:39 h.

Per gehört als aktiver Profi zu den besten Triathleten Deutschlands auf der Langdistanz. Beide werden auch in diesem Jahr am Goitzsche Marathon (10 Km / HM) teilnehmen.

Themenschwerpunkte Laufseminar :

Praktischer Teil, ca. 75 Min.

- Stabilisierungsübungen, ein Muss für **alle** Läufer*innen
- Lauf - ABC
- Lauftechnik

Theoretischer Teil, ca. 75 Min.

- Trainingsaufbau / Grundlagentraining
- unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- Ernährungsberatung
- geschlechtsspez. Training – warum Frauen anders trainieren sollten als Männer
- 24 h, ein Tag im Leben eines Profisportlers
- Sonstiges / Fragen

Ort : Restaurant „Seensucht / Seensucht-Alm“, Seepromenade 06, 06749 Bitterfeld – Wolfen

Beginn : 11:30 Uhr

Dauer Gesamt : 150 Min. (In Nähe der „Seensuchts-Alm“ / Uferpromenade)

Wir bitten um zeitnahe Voranmeldung per E-Mail an : info@goitzsche-marathon.eu unter Angabe eures vollständigen Namens, Angabe der Streckenanmeldung beim GM und einer Telefonnummer für eventuelle kurzfristige Rücksprache. Gern könnt ihr auch nicht angemeldete Interessierte (Familienmitglieder o. Freunde) mitbringen. Bei den nicht angemeldeten Teilnehmer*innen ist ein Unkostenbeitrag i.H.v. 10 € am Tag der Veranstaltung in Bar zu entrichten.

Es versteht sich natürlich von selbst, dass Ihr in der Veranstaltungen - Location eurem Gaumen etwas Gutes tun könnt. Vorbestellungen der Speisen wird empfohlen (www.seensucht-event.de).

Wir freuen uns auf Eure zeitnahen Anmeldungen.

Sportliche Grüße

Euer Organisationsteam des Goitzsche Marathon 2024