

# Marathon- & Halbmarathon Vorbereitung

## für den Köln-Marathon

**SSK Kerpen**  
**Triathlon**

Auch für den 15. Köln-Marathon bietet die Triathlon-Abteilung des SSK Kerpen wieder einen Vorbereitungskurs für den Halbmarathon und Marathon an.

**Ziel ist die Teilnahme am Köln-Marathon bzw. Halbmarathon am 2. Oktober 2011!**

Während der halbjährigen Vorbereitungsphase werden Läufer unterschiedlicher Leistungsklassen mittels gezielter Trainingsplanung, Fachvorträgen, Tipps und viel Spaß an die Distanz von 42,195 bzw. 21,1 km herangeführt. Besonders Sportler, die ihren ersten Halb-/Marathon planen, möchten wir ansprechen.

Die Vorbereitung erfolgt im Rahmen des Lauftrainings und beginnt am Donnerstag, den **31. März 2011** mit einem **Informationsabend** um 19.30 Uhr in der Geschäftsstelle des SSK Kerpen, Hahnenstraße 34, Kerpen.

Das Lauftraining findet mittwochs um 19 Uhr statt und wird von speziell ausgebildeten Übungsleitern der Triathlon-Abteilung des SSK Kerpen angeboten.

**Wir bieten:**

- Beratung durch fachkundige Trainer
- Erstellung eines Trainingsplans für den (Halb-)Marathon
- Vorschläge für spezielles Läufer-Fitnessstraining
- Fachvorträge
- Empfehlungen für richtige Laufkleidung und Laufschuhe
- Funktionsshirt
- und viele gute Tipps ...

**Kosten: 99,- EUR oder Vereinsmitgliedschaft für mind. 1 Jahr**

Jetzt brauchen Sie nur noch den Willen, einfach einmal reinzuschauen. Melden Sie sich bei uns: Bernd Varoquier (02273 8210), schauen Sie ins Internet: [www.ssk-triathlon.de](http://www.ssk-triathlon.de) oder kommen Sie unverbindlich zum Infoabend vorbei.

Die Startgebühr des Köln-Marathons ist nicht im Preis enthalten.