

Das Halbmarathon-Package beinhaltet:

Info-Abend:

Sowohl in Wien, als auch im Murtal

Begleitung in der Trainingsvorbereitung:

4 gemeinsame Aufbauläufe zur Überprüfung des Trainingsfortschritts (ca. alle 4 Wochen), sowohl in Wien als auch im Murtal

Individuelle Laufvorbereitung

Freitag, 20.9.2019:

*Streckenbesichtigung, individuelle Taktik, Bekleidungswahl (Hitze, Wetter)
Essen/Trinken vor/während/danach*

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung:

*Startunterlagen abholen
Startnummer/Chip montieren
Letzte Vorbereitungen und Tipps*

„Hasendienst“: *Ich werde (Verletzung ausgenommen) den Lauf in einem gleichmäßigen Tempo laufen, das jedem, der mit mir ins Ziel läuft, eine Laufzeit von 2:22:22 garantiert.*

Nachbesprechung

7. Steirischer Apfelland - Lauf

Samstag 21. September 2019

www.lg-apfelland.at



Ort:

***Stubenberg am See
im herrlichen Apfelland***

Der Apfelland-Lauf am 21.9.2019 rund um den idyllischen Stubenbergsee eignet sich ideal für ein erstes Erfolgserlebnis bei einer Laufveranstaltung. Verschiedene Distanzen bis hin zum anspruchsvollen Halbmarathon stehen zur Auswahl.

Kosten für das Package: € 198,-

Bei Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung von € 98,- der Rest von € 100,- ist 3 Wochen vor dem Lauf zu begleichen.

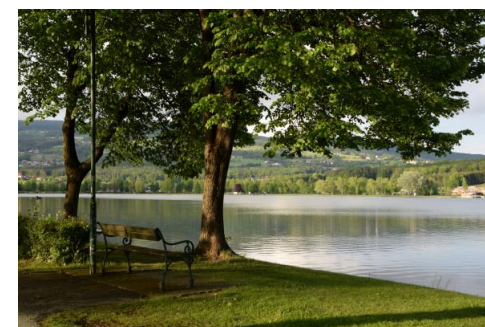
IBAN: AT64 2011 1000 3566 2905

Die Unterkunft ist von jedem Teilnehmer direkt im Boutique Hotel Erla zu buchen!

info@seehotel-erla.at

Unter dem Kennwort „Laufgruppe Strobl“ gibt es einen Sonderpreis p.P. und Nacht inkl. Frühstück im DZ ab € 65,50 im EZ ab € 77,50

Anmeldeschluss: 30.5.2019



Was für das Wochenende gebraucht wird:

Ausreichend Laufbekleidung, Kappe,
Stirnband, Laufschuhe, eventuell
Saunaausrüstung

Geplantes Programm:

Freitag: Anreise bis 13:00 Uhr,
Streckenbesichtigung mit anschließendem
Kennenlernen beim gemeinsamen
Nachmittagskaffee, individuelle
Laufvorbereitung, Startnummernabholung

Samstag:

Frühstück, anschließend letzte
Vorbereitungen und Tipps
13:30: Start des 7. Apfelland-Laufes

Nachbesprechung und Möglichkeit zur
Nutzung des großzügigen Wellnessbereiches
/Regeneration . Abends fakultativ
gemeinsames Feiern des Erfolgs beim
Heurigen.

Sonntag:

08:00 Uhr sanftes Dehnprogramm,
ca. 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück,
anschließende Heimreise

Programm-Änderungen vorbehalten!

Teilnahmebedingungen:

* Der/ Die Teilnehmer/In verpflichtet
sich mit der Anmeldung zur Übernahme
der Aufenthaltskosten und der Kosten für das
Lauf-Package und erklärt sich mit den
Kursbedingungen einverstanden.

* Die Reservierungsgebühr beträgt
€ 98,- und gilt als verbindliche Anmeldung.
Bei Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.
Die Restzahlung ist 3 Wochen vor dem Lauf
fällig. Für die Unterkunft gelten die
Stornobedingungen des Boutique Hotels Erla
am Stubenbergsee.

* Der/ Die Teilnehmer/In meldet sich
selbständig für die von Ihr/Ihm gewählte
Laufstrecke des Apfelland-Laufes beim
Veranstalter an.

* Der/ Die Teilnehmer/In nimmt auf
eigenes Risiko teil, eine etwaige
Unfallversicherung obliegt den
Teilnehmern.
Eine ärztliche Vorabklärung wird
dringend empfohlen!

Info und Anmeldung:

Mag. Bernhard Strobl
Diplomierter Laufinstructor IMSB
Email: lustvoll.laufen@gmx.at

Erlebnislaufer Apfelland- Halbmarathon



**Wir erreichen, wofür
wir trainieren:**

2:22:22

**Freitag 20. September 2019
bis**

Sonntag 22. September 2019

**Das Boutique Hotel Erla liegt
direkt am See und bietet ideale
Voraussetzungen für ein gelungenes
Lauf-Erlebnis**