



# Marathon- & Halbmarathon Vorbereitung

## für den Köln-Marathon

Auch für den 13. Köln-Marathon bietet die Triathlon-Abteilung des SSK Kerpen wieder einen Marathon-Vorbereitungskurs an. Zum ersten Mal bieten wir in diesem Jahr zusätzlich die Vorbereitung für den Halbmarathon an.

**Ziel ist die Teilnahme am Köln-Marathon bzw. Halbmarathon am 4. Oktober 2009!**

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 Ausdauersportler, die ihren ersten Marathon planen, möchten wir ansprechen.

Die Vorbereitung erfolgt im Rahmen des Lauftrainings und beginnt am Dienstag, den 28. April 2009 mit einem Informationsabend um 19.00 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.

### Marathon „Angebot 1“:

- Individuelle Beratung
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans für den (Halb-)Marathon
- Vorschläge für spezielles Läufer-Fitnessstraining (Stabilisation- und Dehnübungen)
- Fachvorträge
- Empfehlungen für richtige Laufkleidung und Laufschuhe
- Funktionsshirt
- und viele gute Tipps ...

**Kosten: 99,- EUR oder Vereinsmitgliedschaft für mind. 1 Jahr im SSK Kerpen e.V.**

### Marathon „Angebot 2“:

- wie Angebot 1 mit zusätzlicher Laktat-Leistungsdagnostik

**Kosten: 199,- EUR**

### Marathon „Angebot 3“:

- wie Angebot 1 mit zusätzlicher Laktat-Leistungsdagnostik und Bewegungsanalyse

**Kosten: 299,- EUR**

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

Jetzt brauchen Sie nur noch den Willen, einfach einmal reinzuschauen. Rufen Sie uns an:  
Claudia Goßmann (0 22 73 - 95 41 58 – [j.gossmann@freenet.de](mailto:j.gossmann@freenet.de))  
oder Bernd Varoquier (0 22 73- 82 10) oder im Internet: [www.ssk-triathlon.de](http://www.ssk-triathlon.de)

[www.ssk-triathlon.de](http://www.ssk-triathlon.de)

Halbmarathonvorbereitung

- Marathon- und
- Laufanfängerkurse
- Triathlontraining

Wir bieten an:

*Feel emotions!*

*Feel the spirit!*

*Triathlon!*

**SSK**  **Kerpen**  
Triathlon

[www.ssk-kerpen.de](http://www.ssk-kerpen.de)

Aerobic ... Aqua-jogging ... Baby-/  
Kindersport ... Badminton ... Ballett ...  
Cheerleader ... Bogensport ... Gymnas-  
tik ... Indoor-Kiting ... Inline-Skating  
... Jazzdance ... Jiu-jitsu ... Ju-jitsu  
... Judo ... Klettern ... Krebsnachsor-  
ge ... Lauftraining ... Schwimmen ...  
Skater-Hockey ... Tae-Kwon-Do ...  
Tanzen ... Tauchen ... Thai-Chi ... Triath-  
lon ... Turnen ... Video Clip ... Volleyball  
... Walking ... Wandern ... Wassergym-  
nastik & weitere Sportarten und Kurse

Der Sportverein im Rhein-Erft-Kreis!

Sport- und Schwimmverein

**SSK**  **kerpen e.V.**

# Marathon- & Halbmarathon Vorbereitung

für den Köln-Marathon

**SSK**  **Kerpen**  
Triathlon

