

# LAUFRAUSCH FRANKFURT MARATHON 2017

**Marathonprojekt  
Frankfurt:  
Professionelle  
Trainingsbetreuung  
und -vorbereitung  
im Rhein-Main-Gebiet**

## Marathonprojekt Frankfurt Seminar-Termine

### 1. Seminartag – 29. April 2017

Beginn 09.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

### 2. Seminartag – 15. Juli 2017

Beginn 09.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

### 3. Seminartag – 30. September 2017

Beginn 09.00 Uhr,  
Leichtathletikhalle Kalbach

Den Inhalt der Seminartage entnehmen Sie bitte dem Leistungspaket.

## Marathonprojekt Frankfurt Trainingstage

**Beginn: Mai 2017  
bis 29. Oktober 2017**

### Montag: 18.00 - 19.30 Uhr

Belastungstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainerin Petra Wassiluk

### Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainer Sascha Danz

### Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining in der Leichtathletikhalle Kalbach mit Trainer Markus Oerter

### Donnerstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Techniklauf- und Körperstabilisationstraining am Landessportbund Frankfurt mit Trainer Ralf Maier

## Marathonprojekt Frankfurt – das Trainingskonzept

Das EasyLAST - Vorbereitungs-konzept beruht auf drei Pfeilern:

- Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels durch langsame Ausdauerentwicklung mit niedrigen Belastungsintensitäten, die in einen individuellen, auf das zeitliche Budget und die bevorzugten Trainingstage des einzelnen Teilnehmers abgestimmten Trainingsplan eingearbeitet werden.
- Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeiten der stabilisierenden, aufrichtenden und dämpfenden Bauch-, Gesäß-, Rücken- und vorderen Oberschenkelmuskulatur durch funktionelles Training in einer Gruppe, damit die für die erfolgreiche Bewältigung einer Marathonstrecke unverzichtbare Stabilität der Wirbelsäule und der Kniegelenke gesichert und für die entsprechende Muskelregeneration gesorgt wird.
- Vermittlung einer orthopädisch entlastenden, aber dennoch effektiven und schnellen Lauf-Technik durch flaches Aufsetzen und ziehendes Laufen (Hüftstreckung) durch Techniks Schulung in Form von Seminaren und wöchentlichen Techniks chuleinheiten mit videounterstützter Lauftechnikanalyse.

## Marathonprojekt Frankfurt – die Zielgruppe

Insbesondere wendet sich unser Konzept an:

- Erstläufer, die unter Anleitung ihren ersten Marathon wagen wollen, sich dies aber bisher noch nicht zutrauen haben
- Marathonläufer mit schlechten Erfahrungen (Aufgabe, weit hinter Erwartungen zurück,...)
- Marathonläufer, die in einer Gruppe trainieren und Spaß mit Gleichgesinnten haben möchten
- Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass du ca. 60 min. am Stück in einem Tempo von 7 bis 8 min. je Kilometer laufen kannst.

## Marathonprojekt Frankfurt – der Zeitaufwand

**Was musst du mitbringen?** Motivation und 4 – 5 h Zeit pro Woche, um mindestens drei Laufeinheiten pro Woche durchführen zu können und um an einer Einheit „Funktionelles Training, Lauftechnik und gemeinsames Laufen“ pro Woche teilnehmen zu können. Diese speziellen Einheiten, die der Schlüssel zum Erfolg sind, werden an verschiedenen Abenden in Frankfurt zwischen 18 und 21 Uhr angeboten. Selbstverständlich darf jeder auch an mehr als einer Einheit pro Woche teilnehmen. Das gleiche Projekt wird in Darmstadt angeboten. Weitere Informationen unter: [www.unift.tu-darmstadt.de](http://www.unift.tu-darmstadt.de)

## Marathonprojekt Frankfurt – das Leistungspaket

- Ein betreutes 6-monatiges Trainingsangebot in der Gruppe am Landessportbund Frankfurt und in Kalbach. An vier Tagen in der Woche besteht ein Trainingsangebot über zwei Stunden. Hier wird durch ausgebildete Trainer die Lauftechnik geübt und die Rumpfmuskulatur trainiert.
- Trainingsplattform, die vielfache Zusatzfunktionen wie eine Mediathek und ein Teilnehmer-Trainings-tagebuch bietet. Zudem werden die monatlichen Trainingspläne nach Leistungsgruppen eingeteilt und auf den Frankfurt Marathon zugeschnitten.
- drei Seminartage mit folgenden Inhalten: drei Leistungsdiagnostiken mit Auswertung, Video-Laufanalyse Barfuß und mit Laufschuhen sowie einer Schuhempfehlung, Ernährungsvortrag u.v.m.
- umfangreiches Begleitmaterial auf einer Webplattform
- gemeinsamer 2 Stunden und 2,5 Stunden Lauf in geführten Gruppen mit Trinkpausen (Sommer)
- gemeinsame betreute Teilnahme an einem Halbmarathon in Neu-Isenburg am 17. September
- gemeinsame betreute Teilnahme an einem 10 Kilometerlauf in Obertshausen am 30. Juli



## Das Team vor Ort:

**Petra Wassiluk**, zweifache Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf mit einer Marathonbestzeit von 2:32:00 h, Diplom-Sportlehrerin und in der Organisation des Frankfurt Marathon

**Eric Kappes**, Sportwissenschaftler M. A., A-Trainer-Triathlon, mehrfacher Finisher Ironman Hawaii unter den Top 30, Spezialist für Polar Herzfrequenz Messgeräte und Leistungsdiagnostik. Er wird die Trainingsplanung leiten.

**Dr. Christian Simon**, Dozent Technische Universität Darmstadt am Institut für Sportwissenschaft. A-Trainer des Deutschen Leichtathletikverbandes, B-Trainer des Deutschen Fußballverbandes, A-Trainer Breitensport des DOSB

**Markus Oerter**, Sportwissenschaftler, A-Lizenz im Jugend- und Aktivenbereich

**Sascha Danz**, C-Trainer Triathlon, IRONMAN-Finisher

**Ralf Maier** C-Trainer, und Sportwissenschaftler

**Dieter Bremer**, Leiter des Projektes seit 1998 in Darmstadt, Trainer von Ausdauersportlern der Extraklasse. Er steht heute als Berater zur Seite.

## Kooperationspartner:

**Katrin Stücher** (Dr. cand. Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.)  
erfolgreich-essen.de

### Vanessa Laubach

(Sportwissenschaftlerin)

sensomotorikzentrum-frankfurt.de



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND  
www.hlv.de

## Zahlungsbedingungen

Sie erhalten nach erfolgter Anmeldung eine Einladung zum Eröffnungseminar nach Frankfurt am 29.04.2017 mit der Aufforderung, eine Anzahlung in Höhe von 100,00 € zu leisten.

Falls Sie bis zum 22.04.2017 nicht absagen, erlauben wir uns 50,00 € in Rechnung zu stellen.

Nach der Eröffnungsveranstaltung können Sie sich dann endgültig für eine Teilnahme entscheiden. Die bereits gezahlten 100,00 € werden dabei auf den Teilnahmebetrag von 350,00 € angerechnet.



# ANMELDUNG

## Anmeldung

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Verein

Geburtsjahr

Telefon tagsüber

E-Mail

### Bitte die untenstehenden Fragen beantworten:

Erster Marathon? ja  nein

Aktuelle Bestzeit?

Halbmarathon? ja  nein

Aktuelle Bestzeit?

Sind Sie Anfänger? ja  nein

Anzahl der Lafeinheiten pro Woche?

Seit wie vielen Jahren laufen Sie?

Liegen **Erkrankungen oder Operationen am Bewegungsapparat** (Bänderriss, Kreuzbandriss) vor?

## Teilnahmebedingungen

Der Veranstalter oder seine Vertreter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Marathonprojekt und den Rahmenveranstaltungen entstehen können, es sei denn, dass sie sie durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht werden.

Ich erkläre, dass ich gesund bin und einen ausreichenden Trainingszustand besitze. Ich bin damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogenen Daten weitergegeben und die im Zusammenhang mit dem Marathonprojekt gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.

Datum, Unterschrift

**Kontakt:** Telefon 069-3700468-25, Fax 069-3700468-11, pw@frankfurt-marathon.com