



rhein-marathon düsseldorf e.V. | Faunastr. 3 | 40239 Düsseldorf

rhein-marathon düsseldorf e.V.
Faunastr. 3 | 40239 Düsseldorf

Fon: +49 (0)211-610 190-0
Fax: +49 (0)211-610 190-20
E-Mail: info@rhein-marathon.de

Presseinformation

Düsseldorf, den 9. Januar 2018

Eintragung im Vereinsregister
Amtsgericht: Düsseldorf
Registernummer: VR 9067

Vorbereitung auf den METRO Marathon Düsseldorf 2018

Für alle, die bereits jetzt zehn Kilometer unter einer Stunde laufen können und die am METRO Marathon Düsseldorf am 29. April 2018 teilnehmen wollen, ist es allerhöchste Zeit sich intensiv vorzubereiten. Einige Partnervereine des METRO Marathon Düsseldorf bieten solche besonderen Vorbereitungsprogramme auf Düsseldorfs größte Ein-Tages-Sportveranstaltung am 29. April 2018 an.

Neues Mitglied in der Familie der Vereine mit METRO Marathon-Vorbereitungsprogramm ist der ART Düsseldorf. Der ART Düsseldorf zählt zu den national führenden Vereinen im Laufsport. Seit vielen Jahren erzielen ART-Athletinnen und -Athleten Erfolge bei Laufveranstaltungen in Düsseldorf und Umgebung. 2017 gewann das ART-Laufteam die deutschen Meistertitel im Halb- und Marathonlauf.

Von der Erfahrung und den Erfolgen im Spitzensport können jetzt auch ambitionierte Hobbyläuferinnen und -läufer profitieren. Als Trainingspartner des METRO Marathon Düsseldorf bietet der ART mit seinem erfahrenen Trainerteam ein spezielles Vorbereitungstraining auf den Höhepunkt der Frühjahrs-Laufsaison 2018 an. Das Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die ihre persönlichen Bestzeiten verbessern möchten. Voraussetzung ist ein Leistungsvermögen über 10km unter 50 Minuten für Männer bzw. 55 Minuten für Frauen.

Erfahrene Lauftrainer bieten wöchentlich zwei betreute Trainingseinheiten (sonntags, 10 Uhr Dauerlauftraining, mittwochs, 18:30 Uhr Bahntraining mit ergänzenden Koordinations- und Athletiktraining). Trainingsorte werden das Rather Waldstadion (Wilhelm-Unger-Straße 9) bzw. Aaper- und Grafenberger Wald (Umkleiden und Duschen im Rather Waldstadion) sein. Die Bestimmung von individuellen Trainingsinhalten nach Leistungsstand und persönlicher Zielsetzung sind ebenso mit inbegriffen wie Workshops und Infoveranstaltungen rund um den Marathonlauf.

Die Trainings werden von Alexander Palm und Manuel Fernandez geleitet. „Es reicht aber nicht, nur die Trainingseinheiten beim ART zu absolvieren. Mindestens vier, besser fünfmal pro Woche sollte man trainieren, um den METRO Marathon Düsseldorf gut zu absolvieren“, warnt Fernandez.

Das ART-Laufcamp startet am 21. Januar, dauert 14 Wochen und kosten 135 Euro.

Infos und Anmeldung unter www.leichtathletik-art.de/index.php/downloads/781-art-meets-marathon

Infos und Anmeldung zum METRO Marathon 2018 unter www.metro-marathon.de/

Pressekontakt: Tino Hermanns | Fon: 0211-610 190-14 | Fax: 0211-610 190-20 | tino.hermanns@rhein-marathon.de

