

Anmeldung zur Laufschule des RheinEnergieMarathon Köln

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Geburtsjahr: _____

Marathon: Halbmarathon: Unentschlossen:
(geplante Wettkampfstrecke bitte ankreuzen)

(ungefähre) geplante Zielzeit: ___h ___min

Seit wie vielen Jahren laufen Sie? ___Jahr(en)

Liegen bei Ihnen Verletzungen oder Krankheiten vor? Ja Nein

Das Leistungspaket:

- ein 6-monatiges Trainingsangebot (vom 6. April bis 4. Oktober 2015)
- 6. April bis 5. Juli eine geführte Trainingseinheit pro Woche, mittwochs 18:30 bis ca. 20:00 Uhr
- 6. Juli bis 4. Oktober zwei geführte Trainingseinheiten pro Woche, mittwochs und freitags je 18:30 bis ca. 20:00 Uhr
- ein auf deine Zielzeit ausgerichteter Rahmentrainingsplan
- eine Laufleistungsdiagnostik (Feld) zur Bestimmung der Trainingsbereiche (Termin wird noch vereinbart)
- Informationsabend vor dem RheinEnergieMarathon Köln zur optimalen Vorbereitung plus Übergabe eines offiziellen Teilnehmershirts
- Willkommenspaket vom Köln Marathon-Veranstalter
- optional: Laufanalysen oder weitere Dienstleistungen

Kosten: 390€ (65€ pro Monat)

Zahlung: Der vollständige Betrag wird bitte bis zum 03. April auf das folgende Konto überwiesen:

Sparkasse KölnBonn, IBAN DE07 3705 0198 1930 6140 84, BIC COLSDE33XXX

Anmeldung: Die Anmeldung bitte an:
info@proathletes.de oder Martin&Zeller GbR, Eupener Str. 55b, 50933 Köln
Die Anmeldung sollte bis zum 03. April erfolgen.

Für alle Teilnehmer, noch Unentschlossene oder Interessenten die bisher an den beiden Kick-Off Veranstaltungen nicht teilnehmen konnten, wird noch einmal eine Lauftreff am 28. März um 11 Uhr an den Jahnwiesen (Guts-Muths-Weg, Ecke Club Astoria) angeboten.