

Lauf Träff Aarau 2018

Start: Dienstag 24. April 2018

Treffpunkt: Leichtathletikstation Schachen
Zielgebäude

Zeit: 19:00

062/822 02 14

BRUNNERSPORT@GMX.CH

Aufbaukurs

Für Neu- und Wiedereinsteiger
Kursziel: 5km am Stück joggen nach 9 Wochen
Trainingsdauer: ca. 75 Minuten
Leitung: Maya Rykart



Fortgeschritten

Lauftechnik verbessern
Kursziel: 10km am Stück joggen nach 9 Wochen
Trainingdauer: ca. 75 Minuten
Leitung: Barbara Brunner



Hallwilerseelauf / Halbmarathon

Sinnvolle Vorbereitung für den Wettkampf
Bedingung: 5km in 30 Minuten am Stück joggen
Kursziel: Absolvieren eines Halbmarathons
Trainingsdauer: ca. 90. Minuten
Leitung: Werner Brunner



Kosten:

Aufbaukurs / Fortgeschritten je sFr. 100.00 (9 Wochen)
Halbmarathon sFr. 200.00 (18 Wochen excl. Startgeld)
Inklusive Laufsuhntest 1. Mai 2018 & Abschlusslock 21. Juni 18