



# Lauf Träff Aarau 2020

Start: Dienstag 21. April 2020

Treffpunkt: Leichtathletikstadion Schachen  
Zielgebäude

Zeit: 19:00

Anmeldung vor Ort oder bei Brunner Sport

062/822 02 14

BRUNNERSPORT@GMX.CH

## Aufbaukurs

Für Neu- und Wiedereinsteiger

Kursziel: 5km am Stück joggen nach 10 Wochen

Trainingsdauer: ca. 75 Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**

Leitung: Nicole Berset

## Fortgeschrittene

Lauftechnik verbessern

**Bedingung: 5km in 35 Minuten am Stück joggen**

Kursziel: 10km am Stück joggen nach 10 Wochen

Trainingsdauer: ca. 75 Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**

Leitung: Barbara Brunner



## Halbmarathon / Wettkampfvorbereitung

Sinnvolle Vorbereitung für den Wettkampf

**Bedingung: 5km in 30 Minuten am Stück joggen**

Kursziel: Absolvieren eines Halbmarathons

Trainingsdauer: ca. 90. Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**

Leitung: Werner Brunner



## Kosten:

Aufbaukurs / Fortgeschrittene je sFr. 100.00 (10 Wochen)

Halbmarathon / Wettkampfvorbereitung sFr. 220.00 (20 Wochen)

**Inklusive Lafschuhtest 28. April 2020 & Abschlusssock 25. Juni 2020**