

Lauf Träff Aarau 2019

Start: Dienstag 30. April 2019

**Treffpunkt: Leichtathletikstation 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 9 Wochen
Trainingsdauer: ca. 75 Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**
Leitung: Maya Rykart



Fortgeschritten

Lauftechnik verbessern
Kursziel: 10km am Stück joggen nach 9 Wochen
Trainingsdauer: ca. 75 Minuten/ **Dienstag & Donnerstag**
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/ **Dienstag & Donnerstag**
Leitung: Werner Brunner



Kosten:

Aufbaukurs / Fortgeschritten je sFr. 100.00 (9 Wochen)
Halbmarathon sFr. 210.00 (18 Wochen excl. Startgeld)
Inklusive Laufsuhntest 7. Mai 2019 & Abschlussstock 27. Juni 2019