

LLC MARATHON REGENSBURG EINSTEIGERLAUF 2023



Lauf mit!

20. Mai 2023

herz
bewegt

Praxis für Kardiologie und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl

LAUF und BERG
KÖNIG

Regensburg
Marathon

Qualitativ hochwertiges Training

Das Einsteigerlauftraining bietet allen Beteiligten für 8 Wochen ein qualitativ hochwertiges Training samt Beratung und Spaß:

- Professionelle Betreuung durch erfahrene LLC Trainer
- Gutschein von der Firma Lauf und Berg König
- Medizinische Tipps während des Lauftrainings von Dr. Martin Klügl auf www.LLC-Marathon-Regensburg.de
- Beratung zur Ausrüstung von Lauf und Berg König
- Teilnahme am Frühstückslauf am 20. Mai 2023 im Rahmen des Regensburg Marathons

Mit Unterstützung



Laufend trainieren beim LLC Marathon

Jeden Montag und Donnerstag bieten wir um 18:00 Uhr einen Lauftreff auf dem Infineon-Parkplatz an.

Die erfahrenen Laufleiter bieten im Halbminutentakt verschiedene Tempo-Gruppen an. Tempo 7:00 Minuten z. B. bedeutet, dass ein Kilometer in 7 Minuten gelaufen wird. Langsamere Läufer und Wiedereinsteiger nach längerer Pause können sich so ihre Gruppe aussuchen.

„Genussläufer“ wechseln zwischen laufen und gehen ab, ein Tempo um 8:00 Minuten ist sehr gut geeignet, die Lauf- und Gehzeit beträgt circa eine Stunde

Zusätzliche Angebote

Samstagvormittag – für Geübte, Laufzeit unterschiedlich, lange Einheiten

Samstagnachmittag (Oktober bis Mai) – langsames Laufen mit Gehpausen, lange Einheiten

Gemeinsam bewegen zum 25. Mal

Da war doch erst die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen oder die schnelle Erschöpfung bei einem etwas schnelleren Spaziergang. Richtig, mit der Kondition ist es nicht zum Besten, die Ausreden überwiegen: zu kalt, zu nass, zu dunkel, zu einsam.

Der LLC Marathon Regensburg schafft Abhilfe mit einem tollen Jubiläums-Angebot: **den 25. Einsteigerlauf.**

Die Veranstaltung wird seit vielen Jahren von Lauf und Berg König unterstützt.

Einsteigertraining

Beginn: Montag, 27. März 2023
Ende: Donnerstag, 18. Mai 2023
Dauer: 8 Wochen, jeden Montag und Donnerstag
um 18:00 Uhr auch an Feiertagen und bei Regen

Treffpunkt

Infineon Parkplatz
Messerschmittstr./Wernerwerkstraße
93049 Regensburg
rechter hinterer Bereich, bei Beachflag

Anmeldeschluss

Mittwoch, 22. März 2023
Anmeldung und weitere Informationen
www.LLC-Marathon-Regensburg.de
Anmeldeportal
www.zeitgemaess.info

Veranstalter

LLC Marathon Regensburg e. V.
Donaustauer Str. 120 • 93059 Regensburg
Veranstaltung@LLC-Marathon-Regensburg.de



Teilnehmergebühren und -limits

Einsteigerlaufftreff

Erwachsene	50,00 Euro	250 Teilnehmer
Kinder und Jugendliche	25,00 Euro	

Nordic Walking

Erwachsene	50,00 Euro	25 Teilnehmer
------------	------------	---------------

Walking Treff

Erwachsene	50,00 Euro	25 Teilnehmer
------------	------------	---------------

Familienpreis	80,00 Euro	Max. 2 Erwachsene aus dem eigenen Hausstand
---------------	------------	---

Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein von Lauf und Berg König.

herz
bewegt



Info-Abend zum Einsteigerlauf

Dienstag, 14. März 2023, um 18:30 Uhr im Saal des Sport-Club Regensburg, Alfons-Auer-Straße 26, 93053 Regensburg.

Vorträge von
Dr. Martin Klügl und Ralf König

Abschluss

Gemeinsamer Frühstückslauf

am Marathonsamstag, 20. Mai 2023, um 9:30 Uhr
mit anschließendem „Frühstück“ samt Urkundenverleihung
und Verpflegungsgutscheinen.

Es ist kein „Wettkampf“, alle laufen gemeinsam in der Gruppe.

**Wer am Ende des Einsteigerlaufs Mitglied im LLC wird, ist
im laufenden Jahr beitragsfrei.**

