

Gemeinsames Vorbereitungstraining der DJK Schwäbisch Gmünd auf den 22. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 27.10.2012

Allgemeines

Am Samstag, dem 27.10.2012 findet der 22. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd statt. Der Hauptlauf über 50km führt auf die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen und wieder zurück nach Schwäbisch Gmünd. Neben dem Hauptlauf finden Wettbewerbe über 10 und 25km (Ziel auf dem Rechberg) statt. Mehr Informationen und Fotos sowie die Streckenpläne über die Laufdistanzen gibt es unter www.albmarathon.de.

Vorbereitungstraining: ab Donnerstag 19.07.2012 bis 18.10.2012

Ab Mitte Juli sind es 14 Trainings- und Regenerationswochen bis zu dem Großereignis. Die DJK Schwäbisch Gmünd als Veranstalter möchte interessierten Teilnehmern dabei behilflich sein die Streckenteile kennen zu lernen. Sie bietet deshalb im Rahmen des DJK-Lauftreffs allen, die beim 10 km Umicore-Lauf (70 Hm), dem 25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf (780 Hm), dem 50 km Schüle-Stafettenlauf oder dem 50km Sparkassenlauf (1070 Hm) mit Erfolg teilnehmen wollen, jeden Donnerstagabend ein Vorbereitungstraining an. **Treffpunkt ist immer um 18:30h am Haupteingang der Großsporthalle in der Katharinenstraße im Schwerzer.**

Je nach angestrebter Trainingsstrecke ist man zwischen 1 und 2,5 Stunden unterwegs. Es gibt nach dem Laufen auch Duschkmöglichkeiten in der Großsporthalle. Ein Einstieg ist auch im August oder September noch problemlos möglich. Das Vorbereitungstraining findet auch in den Sommerferien statt (dann ohne Duschkmöglichkeit). In den Vorjahren waren 2 bis 4 Gruppen auf Distanzen zwischen 7, 12 und mehr km mit den DJK-Begleitern unterwegs.

Grundsätzlich orientieren sich die Trainingsstrecken an den Laufstrecken des Alb Marathons. Dem Organisationsteam Alb Marathon ist es 2012 ein besonderes Anliegen, die Teilnehmerzahl beim 10 km Umicore-Lauf zu steigern. Deshalb sind besonders ältere Jugendliche aufgerufen, mitzumachen. Die Freude am ausdauernden Laufen steht im Vordergrund. Wichtig ist nicht wer der schnellste ist sondern das Laufen in einer lockeren Trainingsgemeinschaft wo man Spaß hat seine Fähigkeiten zu entwickeln.

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel, Schweriner Str. 14, 73529 Schwäbisch Gmünd

Telefon 0172/6256963