

*„Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile.
Willst du aber ein neues Leben, dann lauf Marathon.“*

Emil Zátopek - tschechischer Langstreckenläufer, Olympiasieger und mehrfacher Weltrekordler

- Du läufst bereits Halbmarathon und möchtest nun die ganz große Herausforderung,
- du kannst mindestens 4 Trainingseinheiten in deinem wöchentlichen Terminkalender unterbringen,
- du möchtest mit ambitionierten Läuferinnen und Läufern in der Gruppe trainieren

... und den **29. April 2012**
zu deinem sportlichen Erlebnis machen.

Marathon-Vorbereitungsseminar des Ski-Klub Düsseldorf 1906 e.V.

Trainingsbeginn: 07.02.2012 – 18:45 Uhr an der DTV-Sportanlage
Staufenplatz 10, 40629 Düsseldorf

Vorbesprechung: 01.02.2012 – 20:00 Uhr im Restaurant „AusZeit“
Ernst-Poensgen-Allee 60, 40629 Düsseldorf

Seminarkosten: 45,00 EURO
(Beitrag für eine temporäre Mitgliedschaft im SKD bis 30.04.2012)

Seminarleiter: Jürgen Haack
Marathonläufer und Lauftrainer im Ski-Klub Düsseldorf

Anmeldung: E-Mail: laufen@skd1906.de
Handy: 0151/1934 9755