



„Vom Halben zum Ganzen“ Ein Angebot zur Vorbereitung auf den Bottwartal-Marathon 2010 für Halbmarathon-Läufer, Marathon-Läufer und alle die einen Marathon laufen möchten.

Mit diesem Angebot wollen wir alle Läufer ansprechen, die am 17.10.2010 den Bottwartal-Marathon bewältigen wollen. Um dieses ehrgeizige Vorhaben zu Ihrem Erfolg werden zu lassen, bieten wir Ihnen eine umfassende Vorbereitung an, die alle wichtigen Aspekte sowohl Praxis als auch Theorie des Laufsports beinhaltet.

An erster Stelle steht Ihre Gesundheit. In unserem Vorbereitungsprogramm bieten wir Ihnen u.a. eine sportmedizinische Untersuchung zu Sonderkonditionen an. Mit professionellen Referaten und Workshops versorgen wir Sie mit allen wichtigen Informationen über Sportmedizin, Orthopädie, Biomechanik, Ernährung usw. Zusätzlich erhalten Sie durch eine Analyse Ihres Laufstils Hinweise zur Optimierung. Zum Vorbereitungsprogramm gehört auch eine Information über Ihre richtigen Laufschuhe und Lauf-Bekleidung. Nach einer Bestimmung Ihrer Ausgangsdaten erhalten Sie dann einen individuellen Trainingsplan. Pro Monat gehört die Teilnahme an einem gemeinsamen Trainingslauf ebenso zur Vorbereitung. Die Trainingsläufe werden in 3-4 Lauftempi mit erfahrenen Laufguides durchgeführt, so dass sich jeder Teilnehmer entsprechend seinem gewünschten Lauftempo einer Gruppe anschließen kann.

Unser Programm:

Samstag 27.2.2010	14 – 15 Uhr	Informationsveranstaltung TherapieReha-Zentrum Bottwartal Heilbronner Str. 39/41, 71723 Großbottwar	
bis	27.3.	fakultativ: Sportmedizinische Untersuchung SpOrt Medizin Stuttgart GmbH Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart Tel. <u>0711-794857-0</u>	
Samstag 27.3.2010	14 – 16 Uhr	Vortrag: Gesundes und effektives Training	Dr. Jürgen Siegele
Samstag 24.4.2010	11 – 14 Uhr	Workshop: Laufstilanalyse und Trainingshinweise	Elizabeth und Clemens Schröder
Samstag 26.6.2010	14 – 17 Uhr	Vortrag: Risiken beim Laufsport	Dr. Dieter Kleinmann
Samstag 24.7.2010		Ihre optimalen Laufschuhe und Laufbekleidung	INTERSPORT
Samstag 28.8.2010	14 – 16 Uhr	Vortrag: Ernährung und Laufsport	AOK

Unsere sonst. Leistungen (im Preis enthalten):

- Individueller Marathon-Trainingsplan
- Teilnahmegebühr für folgende Vorbereitungswettkämpfe:
 - 24.4. Murrer Volkslauf 10 Km
 - 16.5. Heilbronner Trollinger „Halbmarathon“
 - 17.7. Oberstenfelder Ortslauf „Halbmarathon“

- Teilnahmegebühr Bottwartal-Marathon 17.10.2010
- Gemeinsame Trainingsläufe mit Laufguides und Getränkeservice
 - 28.2. 10 Km
 - 28.3. 15 Km
 - 2.5. 15 Km
 - 30.5. 21,1 Km
 - 27.6. 21,1 Km
 - 25.7. 25 Km
 - 29.8. 30 Km
 - 26.9. 30 Km
 - 10.10. 10 Km

Anmeldefrist: 28.2.2010 (mind. Teilnehmerzahl 30)

Preis: Gesamtpreis (ohne Sportmedizinische Untersuchung) incl. der Teilnahmegebühren an den Vorbereitungswettkämpfen in Murr, Heilbronn, Oberstenfeld und dem Bottwartal-Marathon
Euro 135

Preise Sportmedizinische Untersuchung:

Sportmedizinisches Institut SpOrt – Medizin Stuttgart Euro 135

Grundpaket Leistungsdiagnostik:

- Ruhe-EKG
- Ruhe-Blutdruck
- Arztgespräch
- Belastungs-EKG (auf dem Laufband oder Fahrrad parallel dazu Laktatabnahme)
- Auswertung
- Trainingsempfehlung

Optional:

- Grundpaket incl. Herzultraschall Euro 199
- Lungenfunktionsprüfung in Ruhe Euro 26
- Spiroergometrie - Atemgasanalyse unter Belastung Euro 75



Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm 2010 „vom Halben zum Ganzen“

Bitte senden Sie diese Anmeldung an Bottwartal-Marathon, Burgstr. 64, 71720 Oberstenfeld.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Jahrgang: _____ Falls Vorhanden ChampionChipNr. : _____

Email: _____

Telefon: _____

Teilnahme an sportmedizinischer Untersuchung Sportmedizinisches Institut Stuttgart:
 (bitte ankreuzen)

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Für das Lastschriftverfahren erteilen Sie uns nachstehend die Genehmigung:

Bank: _____ **BLZ:** _____ **Konto:** _____

Kontoinhaber: _____

 (Unterschrift)

Kurzporträt der Referenten

Dr. med. Dieter Kleinmann

- Internist/Sportmedizin/Marathonläufer/Buchautor
- Weit über 100 Marathons (Bestzeit 2:50 Std.) und 7 Ultraläufe
- Ratgeberfunktion für Laufzeitschriften (zur Zeit für "RUNNING")
- Referent bei vielen medizinischen und sportlichen Veranstaltungen

Dr. Jürgen Siegele:

- Dipl. Physiotherapeut und ehemaliger dt. Spitzenläufer über 800/1500 m (HM-Bestzeit: 1:09 Std.)
- Physiotherapeut der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft für Mittel- und Langstrecke
- Besitzer des Therapie und Rehazentrums Bottwartal.
- Behandlung auch von Spitzensportlern, z.B. der Olympiasieger über 800 m Nils Schumann, Olympiasieger über 5000 m Dieter Baumann, Halleneuropameister über 3000 m Kim Bauermeister

Elizabeth Schröder:

- Dipl. Betriebswirtin
- Studenten Weltmeisterin 1.500m - 1979
- Junioren Weltmeisterin 1.500m und 3.000m - 1981 Seoul
- 13-malige Keniameisterin
- Sieg beim Gutenberg Marathon - 2000 Mainz
- Sieg beim Bottwartal Marathon - 2006

Klemens Schröder:

- DLV-B-Trainerschein

SpOrt-Medizin Stuttgart:

Die SpOrt - Medizin ist eine interdisziplinäre Einrichtung des Olympiastützpunktes Stuttgart, der Abteilung für Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen, der Radiologie SpOrt Stuttgart und der Sportklinik Stuttgart und wird von Dr. Heiko Striegel geleitet.