



Marathontraining 2022

Das Marathontraining richtet sich an all diejenigen, die im Frühjahr 2022 einen Marathon laufen wollen. Das Training ist abgestimmt auf den Start beim Hamburg Marathon am 24.04.2022. Im vierzehntägigen Rhythmus laufen wir zusammen die langen Sauerstoffläufe. An einem Termin werden wir auch in profiliertem Gelände in den Harburger Bergen laufen. Während der Läufe gibt es reichlich Zeit zu Gesprächen. Ihr erhaltet Infos zur optimalen Marathonvorbereitung und Wettkampfplanung.

Wir starten im vierzehntägigen Rhythmus jeweils um **10:00 Uhr**. Duschen und Umkleidemöglichkeiten gibt es vor Ort leider nicht.

Um von dieser Marathonvorbereitung zu profitieren und entspannt mitlaufen zu können, solltet Ihr im Januar 2022 in der Lage sein, zwei Stunden langsam und locker durchlaufen zu können. Es wird in unterschiedlichen Geschwindigkeitsgruppen gelaufen.

Termine

| Datum | Länge | Treffpunkt |
|------------------------|-------------------------|--|
| 16.01.22 | 2:00h | Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark |
| 30.01.22 | 2:20h | Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark |
| 13.02.22 | 2:40h | VAF Bahrenfeld |
| 27.02.22 | 3:00h | Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark |
| 13.03.22 | 3:00h | S-Neuwiedenthal |
| 27.03.22 | 3:00h | Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark oder Hamburger Halbmarathon |
| 03.04.22 | 21,097 km | ½ Marathon in Berlin |
| <u>24.04.22</u> | <u>42,195 km</u> | <u>haspa- Marathon Hamburg</u> |