



Marathontraining 2023

Das Marathontraining richtet sich an all diejenigen, die im Frühjahr 2023 einen Marathon laufen wollen. Das Training ist abgestimmt auf den Start beim Hamburg Marathon am 23.04.2023. 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 am 29.01.23 und dann 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 2023 in der Lage sein, zwei Stunden langsam und locker durchlaufen zu können. Es wird in unterschiedlichen Geschwindigkeitsgruppen gelaufen.

Termine

Datum	Länge	Treffpunkt
29.01.23	2:00h	Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark oder Süderelbe Cross 10,8 km
12.02.23	2:20h	Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark
26.02.23	2:40h	VAF-Bahrenfeld
12.03.23	3:00h	S-Neuwiedenthal
26.03.23	3:00h	Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark oder Hamburger Halbmarathon
03.04.23	21,097 km	oder 1/2 Marathon in Berlin
09.04.23	3:00h	Eingang zur Jahnkampfbahn im Stadtpark
<u>23.04.22</u>	<u>42,195 km</u>	<u>haspa- Marathon Hamburg</u>