



Richi ▼ theCoach

Focus on Performance

Training für den 11. LGT Alpin Marathon 2010

Testtraining auf der Originalstrecke vom Stadion Rheinwiese in Schaan nach Steg vom Samstag, 15. Mai 2010 ab 09.00 Uhr

Die Läuferinnen und Läufer laufen laktat- und pulsgesteuert auf der Originalstrecke des LGT Alpin-Marathons von Schaan, Km 5.0 nach Steg, Km 25.0. Das Angebot soll dazu beitragen die Schlüsselstellen kennenzulernen und das individuelle Potenzial für ein optimales Leistungsvermögen zu finden sowie das nötige Selbstvertrauen aufzubauen. Vor dem Start in Schaan wird das Ruhelaktat bestimmt. An drei Messstellen, beim Schloss Vaduz, in Rotenboden bei Triesenberg und Silum, wird das Laktat unter Belastung gemessen. An den erwähnten Orten werden auch Wasser, Elektrolyt- und Energiegetränke angeboten. Im Steg werden das Laktat und das Nachbelastungslaktat bestimmt.

Preis: CHF 160.00, mit Auswertung der Polar RS400 oder RS800
CHF 175.00, mit Auswertung inkl. Miete der Polar RS400 oder RS800

Im Preis weiter inbegriffen sind:

- Garderoben im Stadion Rheinwiese, Schaan FL
- Orientierung über den Ablauf durch Richard Umberg
- Betreuung durch Richard Umberg, einem Arzt, 2-3 medizinischen Praxisassistentinnen sowie aktiven Läuferinnen und Läufern
- Gepäcktransport nach Steg
- Elektrolyt- und Energiegetränke von „Sponser“, offizielle Verpflegung LGT Alpin-Marathon
- Duschmöglichkeit im Jugendhaus Malbun
- Billett für den Rücktransport mit dem Postauto
- Datenzusammenfassung sowie ein Feedback

Spezialangebot

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind im Gesamtprogramm integriert, jedoch ohne Abgabe der Polar-Uhren und ohne Laktatmessungen. Unterwegs werden sie von aktiven Läuferinnen und Läufern begleitet.

Preis: CHF 80.00

Das Angebot ist auf maximal 50 TeilnehmerInnen beschränkt, weitere Infos zum Testtraining werden nach erfolgter Anmeldung weitergegeben!

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Organisator lehnt jegliche Haftung ab!

Richi ▼ theCoach

Focus on Performance

Auskünfte und Anmeldungen:

Richard Umberg

Mobile +41 79 470 96 45

richi.thecoach@bluewin.ch

www.richithecoach.ch

www.lgt-alpin-marathon.li