



Marathonvorbereitung 2012

Die LG Oelde/Wadersloh bietet eine Vorbereitung zum I. Marathon an.

Nicht die Zeit sondern das Ziel steht im Vordergrund.

Training in Gruppen in Oelde, Stromberg, Wadersloh

Leitung: Betreuung durch 3 Mentoren

Vorbereitungswettkämpfe

Trainingspläne

Start beim Münster-Marathon am 9. September 2012

Voraussetzung: Grundaussdauer für 10 km Lauf

Gesundheitliche Fitness

Trainingsbeginn: Januar 2012

Für Mitglieder des TuS Wadersloh und TV Jahn Oelde

Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

