

Halbmarathon - Vorbereitungsgruppe

Ziel: Teilnahme am HAJ Halbmarathon am 26. April 2020

Zielgruppe: Läuferinnen und Läufer, die gerne in der Gruppe trainieren, in Hannover den Halbmarathon laufen möchten und 10 km in 70 Minuten und schneller laufen können.

Leistungen:

- Elf gemeinsame Trainingsläufe inkl. Elektrolytgetränke MaxxBBOOST und MaxxSPORTSDRINK
- Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainingstempos
- Ernährungsvortrag über Substitution und Regeneration von Dr. Gabriele Hoppe
- Trainingsstruktur mit Ziel Halbmarathon
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Laufbandanalyse mit Laufschuhempfehlung
- Starterpaket von Maxxproision mit 7 Beuteln MaxxSPORTSGEL, 3 Portionssticks MaxxBBOOST, 3 Portionssticks MaxxSPORTSDRINK und der offiziellen Marathon-Flasche MaxxBOTTLE800 by Della - exklusiv designed für den Marathon 2020
- Nutzungspauschale Umkleieräume, Duschen und Toiletten bei Hannover 78

Preis: € 159,00

Trainingsort:

Der Treffpunkt für die gemeinsamen Trainingsläufe ist um **10:00 Uhr** bei Hannover 78, Ferdinand Wilhelm Fricke Weg 2 in Hannover

Leistungsgruppen:

Trainiert wird in mehreren Gruppen für folgende Halbmarathon Zielzeiten:
unter 1:45 Stunden / unter 2:00 Stunden / unter 2:15 Stunden/ unter 2:30 Stunden

Termine 2019/2020:

- 9. November (kurzer Dauerlauf und Einführung Lauf ABC)
- 12/ 19. Nov. (Laufbandanalyse mit Laufschuhempfehlung bei Dets Laufshop)
- 23. November (Leistungstest zur Bestimmung des Trainingstempos)
- 30. November (Outdoor Fitness Parcours)
- 7. Dezember (Kraft und Ausdauer - 5 km Berglauf zum Fernsehturm)
- 14. Dezember (9h30 - Fahrtspiel und 11h00 - Ernährungsvortrag Finca Hannover)
- 11. Januar (09h00 - Teilnahme an Sportbuzzer Vorbereitung - Bring a friend)
- 25. Januar (extensive mittlere Intervalle)
- 15. Februar (16 km langer Dauerlauf)
- 29. Februar (12 km Tempodauerlauf im Halbmarathontempo)
- 14. März (Steinhuder Meer Lauf)
- 21. März (Optional - Teilnahme am Springe Deister Marathon über 10 km)
- 4. April (20 km langer Dauerlauf)
- 18. April (6 km Zeitschätzlauf nach der inneren Uhr)
- 26. April (HAJ Halbmarathon)

Trainerteam:

Markus Pingpank (A-Trainer) mit Unterstützung von Maike Kaschorek (B-Trainerin), Silke Pingpank (C-Trainerin), Eric Hess, Andreas Evers, Heico Bornemeier, Manuela Rückriem, Dennis Heinrich und Mike Asche.

Teilnehmeranzahl:

ab 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Anmeldung möglich bis 6.11.2019

PINGPANK

— *running*

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zur Halbmarathon - Vorbereitungsgruppe an.

Trainingsvereinbarung:

zwischen Markus Pingpank, Dresdener Str. 8, 30890 Barsinghausen,
Tel. (0 51 05) 94 39, Fax (0 51 05) 96 19 oder E-Mail: info@pingpank.de und

Name:.....**Vorname:**.....

Adresse:.....

Telefon:..... **E-Mail:**.....

Geburtsjahr:..... **Männlich** [] **Weiblich** []

Anmeldegebühr: [] **€ 159,00 (gegen Rechnung)**

Startgebühren:

a) HAJ Halbmarathon: [] **Ohne/ wird eigenständig gemeldet**

bis 30.9.2019 [] **€ 28**

bis 6.11.2019 [] **€ 36**

b) Springe Deister 10km: [] **Ohne/ wird eigenständig gemeldet**

[] **€ 10**

Fragebogen:

1. Angaben zum Trainings-/Fitness-Zustand:

- Ich laufe gelegentlich. []
- Ich laufe regelmäßig, [] (..... mal in der Woche.)

Meine aktuellen Bestzeiten sind (bitte mit Datum):

- Ich habe keine Laufzeit. []
- Meine Bestzeit über 10 km beträgt:, gelaufen am:
- Meine Bestzeit im Halbmarathon beträgt:....., gelaufen am:

2. Welche Voraussetzungen bringst du mit? (bitte ankreuzen)

- a) Gewicht: BMI <18 []
18-25 []
26-30 []
>30 []

(Rechnung: Körpergewicht (kg) : (Körpergröße in m)² = BMI)

3. WUNSCHZIEL (Zielzeit):

Unterschrift:

Mit der eigenhändigen Unterschrift und nach Überweisung des Rechnungsbetrages erfolgt die rechtsverbindliche Anmeldung zum Vorbereitungstraining unter vorstehenden Bedingungen. Den Fragebogen habe ich ausgefüllt. Den Haftungsausschluss und die nachfolgenden AGB habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum & Ort:.....**Unterschrift:**.....

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Anmeldung:

Anmeldungen zur Halbmarathon - Vorbereitungsgruppe von Markus Pingpank werden ausschließlich auf dem dafür vorgesehenen Vordruck entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert mir die Teilnehmerin/der Teilnehmer, dass gegen ihre/seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass sie/er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte die Teilnehmerin/der Teilnehmer in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann empfehle ich unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte.

Die Anmeldung zu der Halbmarathon - Vorbereitungsgruppe ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren bei mir eingegangen sind. Es darf ohne Zahlung und Anmeldung nicht an den gemeinsamen Läufen teilgenommen werden.

Die Rechte des Mitglieds aus diesem Vertrag sind nicht übertragbar.

Den Teilnehmenden ist es untersagt, die von Markus Pingpank erhaltenen Trainingspläne an Dritte weiterzugeben.

Haftung, Umkleieräume und Duschen:

Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmer/innen zurückzuführen sind.

Für die Umkleieräume und Duschen übernimmt Hannover 78, sowie Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld, es sei denn, der Verlust oder die Beschädigung beruhen auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten von Markus Pingpank oder seiner Erfüllungsgehilfen.

Durchführung des Trainings:

Die Trainingsgruppen sind in vier verschiedene Leistungsklassen aufgeteilt, starten pünktlich und werden von einer Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter begleitet.

Es besteht kein Anspruch auf Leitung durch einer/n bestimmten Gruppenleiter/in. Die Gruppenleiter/innen orientieren sich an den durchschnittlichen Trainingsvorgaben und nicht auf die exakten Vorgaben des individuellen Trainingsplanes. Markus Pingpank behält sich das Recht vor, die Gruppenleiter/innen nach Bedarf in verschiedene Leistungsgruppen einzuteilen.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung erklärt sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer damit einverstanden, dass ihre/seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet und verwendet werden dürfen. Die Daten werden nur von Markus Pingpank und seinen Erfüllungsgehilfen genutzt, werden keinem Dritten zur Verfügung gestellt und werden sofort auf Wunsch bzw. nach der Kündigung gelöscht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos oder Videos von meiner Person auf der Webseite www.pingpank-running.de veröffentlicht werden dürfen.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos oder Videos von meiner Person auf der Instagram, Facebook und YouTube Seite veröffentlicht werden dürfen.

Abschlussklausel:

Mündliche Nebenabreden bestehen nicht. Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam oder undurchführbar sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hierdurch nicht berührt. Anstelle der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung gilt eine solche Bestimmung als vereinbart, die im Rahmen des rechtlich Möglichen dem am nächsten kommt, was von den Parteien nach dem ursprünglichen Sinn und Zweck der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung gewollt war. Gleiches gilt für etwaige Lücken in diesem Vertrag.