

## FIT für den Herbstmarathon und Halbmarathon

**Ziel:** FIT für den Herbstmarathon und Halbmarathon

**Zielgruppe:** Läuferinnen und Läufer, die gerne in der Gruppe trainieren und eine Maschseerunde (6 km) unter 42 Minuten schaffen

### Leistungen:

- Elf gemeinsame Trainingsläufe
- Zwei Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainings/Wettkampftempos
- 6 Monate Trainingsstruktur für Anfänger\*innen und Ambitionierte
- Betreuung & Beratung während der Vorbereitungsphase
- Nutzungs- und Energiepauschale bei Hannover 78
- Weiterer Trainingstag dazu buchbar dienstags oder donnerstags um 18h00\*

**Preis:** € 139,00

### Trainingsort:

Der Treffpunkt für die gemeinsamen Trainingsläufe am Samstag ist um **9:00 Uhr** bei Hannover 78, Ferdinand Wilhelm Fricke Weg 2 in Hannover.

### Leistungsgruppen:

Trainiert wird im Tempo von 4:00 Min. pro Kilometer (15 km/h) bis 7:00 Min. pro Kilometer (8,5 km/h). Bitte beachten - **Mindestteilnehmerzahl:** 25 Läufer\*innen

### Termine 2024 - FIT für den Herbstmarathon und Halbmarathon

- 20. April - GA 1 Dauerlauf und kleines Frühstück
- 23. April - Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainingstempos (18h00)
- 11. Mai - GA 1 bergiger Dauerlauf
- 25. Mai - GA 2 kurze Intervalle
- 01. Juni - GA 1 kurz & Stabilitätstraining (Svenja Pingpank)
- 15. Juni - Rekom & Prävention und Reha von Laufverletzungen (Finja Albrecht)
- 22. Juni - GA 2 lange Intervalle
- 06. Juli - GA 1/2 Schwellenläufe
- 27. Juli - GA 1 langer Dauerlauf
- 10. August - GA 2 Schwellentraining im Marathontempo
- 17. August - GA 1 langer Dauerlauf
- 07. Sept. - GA 1 langer Dauerlauf mit Frühstück
- 17. Sept. - Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Wettkampftempos (18h00)

### Trainerteam:

Markus Pingpank (A-Trainer) mit regelmäßiger Unterstützung von Maike Kaschorek (B-Trainerin), Silke Pingpank (C-Trainerin), Mike Asche, Heico Bornemeier, Manuela Rückriem, Eric Hess und Jens Niemann

### Anmeldung bis 18. April 2024 möglich

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zur **FIT für den Herbstmarathon und 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](mailto:info@pingpank.de) und

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

**Adresse:**.....

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

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

## Anmeldegebühr:

**Fit für den Marathon/Halbmarathon** [ ] **€ 139,00 (gegen Rechnung)**

**+ 3 Monate Paket (1. April bis 30. Juni)** [ ] **€ 60,00 (gegen Rechnung)**

*\* 3 Monate gemeinsames Training dienstags oder donnerstags bei Hannover 78*

**+ 6 Monate Paket (1. April bis 30. Sept.)** [ ] **€ 120,00 (gegen Rechnung)**

*\* 6 Monate gemeinsames Training dienstags oder donnerstags bei Hannover 78*

## 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)

☞① Gewicht: BMI <18 [ ]  
18-25 [ ]  
26-30 [ ]  
>30 [ ]

(Rechnung: Körpergewicht (kg) : (Körpergröße in m)<sup>2</sup> = 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 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 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 mehreren 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](http://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.