

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:

- Zwölf gemeinsame Trainingsläufe
- Zwei Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainings/Wettkampftempos
- Sechs 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: € 149,00

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 7:30 Min. pro Kilometer (8 km/h). Bitte beachten - **Mindestteilnehmerzahl:** 25 Läufer*innen

Termine 2025 - FIT für den Herbstmarathon und Halbmarathon

- 03. Mai - GA 1 kurzer Dauerlauf
- 15. Mai - Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Trainingstempos (18h00)
- 17. Mai - GA 1 kurze Laufrunde und 45 Minuten Stabilitätstraining
- 24. Mai - GA 2 kurze Intervalle
- 14. Juni - Kraftausdauer bergig
- 21. Juni - GA 1 kurze Laufrunde und 45 Minuten Dehn- und Therabandtraining
- 12. Juli - GA 2 Schwellenläufe lang
- 26. Juli - GA 1 langer Dauerlauf
- 9. August - GA 2 Schwellenläufe lang
- 16. August - GA 1 langer Dauerlauf
- 30. August - GA 2 Schwellenläufe lang
- 04. September - Leistungstest zur Ermittlung des individuellen Wettkampftempos
- 13. Sept. - GA 1 mittlerer Dauerlauf
- 27. Sept. - GA 1 kurzer Dauerlauf

Trainerteam:

Markus Pingpank (A-Trainer) mit regelmäßiger Unterstützung von Maike Kaschorek (B-Trainerin), Silke Pingpank (C-Trainerin), Florentine Beese, Svenja Pingpank (A Lizenz), Heico Bornemeier, Manuela Rückriem, Eric Hess und Jessica Jaworski.

Anmeldung bis 1. Mai 2025 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 und

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

Adresse:.....

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

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

Anmeldegebühr:

Fit für den Marathon/Halbmarathon [] **€ 149,00**

+ BONUS Trainingspaket (1. April bis 30. Sept.) [] **€ 100,00***

** 6 Monate gemeinsames Training dienstags bei Hannover 78 oder donnerstags ZfH zum Preis von 5 Monate. Bitte beachten, die Nutzungspauschale bei Hannover 78 bzw. das Semesterticket beim ZfH kostet € 18,00 für 6 Monate und wird direkt an den Verein bzw. der Uni überwiesen.*

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)

- ☞ 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 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 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.