



## Laufprojekt „Mein Lauferlebnis 2024“

**Vorbereitung auf den München Marathon mit den Strecken 10/21/42 km für Laufanfänger, Wiedereinsteiger und sonstige Laufinteressierte**

**Ziel:** Teilnahme am München Marathon 2024 (13. Oktober 2024), egal ob 10/21/42 km, alle Läufe enden im Olympiastadion München

### Leistungen:

- 7-monatiges Laufprojekt „Mein Lauferlebnis 2024“
- Lauf-Workshop zur Vorbereitung auf den München Marathon
- Begleitung von bis zu 5 langen Laufeinheiten nach individueller Zielstellung
- Begleitung von Berglaufeinheiten (u.a. Samerberg, Frasdorfer Hütte, Wirtsalm)
- 20-wöchiger Trainingsplan mit wöchentlicher Bereitstellung (ab Ende Mai, KW22)
- Trainingsbetreuung über Lafevent-Gruppe (WhatsApp), TrainingsApp Strava
- Vorgaben für individuelles Lauftraining entlang Mangfall und Inn, Bahntraining
- Begleitung von bis zu 5 langen Laufeinheiten nach individueller Zielstellung
- Begleitung von Berglaufeinheiten (u.a. Samerberg, Frasdorfer Hütte, Wirtsalm)
- Betreuung an Vorbereitungsläufen (z.B. Rosenheimer Stadtlauf, nach Absprache)
- Gruppenanmeldung und Betreuung beim München Marathon 2024

**Beginn:** Einstieg in wöchentliches Lauftraining jederzeit möglich

**Auftakt:** Dienstag, 26.03.2024, 20 Uhr, Club 37° Celsius Rosenheim

**Start:** Trainingsplan ab Kalenderwoche KW22 (20 Wochen)

**Kosten:** 175.- Euro zahlbar in monatlichen Raten zu je 25.- Euro (April bis Oktober)  
zzgl. Kosten für Startgebühren, Fahrtkosten etc.

**Anmeldung:** [post@37grad-celsius.de](mailto:post@37grad-celsius.de)

**Betreuer:** Dr. Bernd Kottke  
Lauftrainer i.A./Trainer C-BS