

# **TGVA Trainingslager 2010**

**Liebe Lauffreunde!**

**Zwischen dem 12. März und dem 14. März 2010, veranstaltet die TG Viktoria wieder ihr „shorttime“ Trainingslager, zu dem ALLE Interessierte wieder recht herzlich eingeladen sind!**

**„shorttime“ deshalb, da das Training „nur“ von Freitagnachmittag bis Sonntag-nachmittag geht. Dadurch gehen keine wertvollen Urlaubstage verloren und es kommt zu einem kurzen intensiven aber auch qualitativ hochwertigen Trainingsschub! Ideal für alle Langstreckenläufer die zwischen Ende März und Anfang Mai geplant sind.**

**Teilnehmen kann Jedermann/Frau, der/die Spaß am Laufen hat!  
Auch von anderen Vereinen!**

**Wir wollen natürlich nicht nur Laufprofis ansprechen, sondern auch solche, die sich vielleicht auch erst auf ihren ersten oder zweiten Marathon vorbereiten. Erfahrene Marathonläufer werden mit Rat und Tat beiseite stehen, wenn es darum geht auf der Langstrecke (10 km und mehr) sein Ziel zu erreichen**

**Wir wollen auch niemanden ein Trainingsschema aufzwingen, sondern möchten das ganze so individuell gestalten, dass zwar jeder gefordert, aber niemand überfordert wird.**

**Geplant sind maximal 3 Trainingseinheiten pro Tag  
Pro Einheit sind Umfänge von ca. 8, 12, 20 Kilometer und mehr geplant. Diese Umfänge können selbstverständlich noch verlängert, oder auch verkürzt werden.  
Außerdem wird beteiligungsabhängig versucht eine stärkere und eine schwächere Gruppe zu bilden.  
Grundvoraussetzung sollte sein, in einer Stunde 12 Kilometer zurücklegen zu können!**

**Letztendlich wird noch genügend Zeit für Entspannung und Besinnung vorhanden sein. Saunabesuch ist ca. 10 Autominuten weg möglich. Ein Masseur ist für den zweiten Tag eingeplant.**

**Die Extraleistungen Sauna oder Masseur müssen nicht wahrgenommen und folge dessen auch nicht gezahlt werden. Eine Übernachtung kostet voraussichtlich 9 €. Ansonsten fallen keinerlei Kosten an!**

**Ausgangspunkt ist der in der schwäbischen Alb (hinter Dillingen) gelegene Stettenhof, der in seiner Umgebung mit den großen Waldgebieten und Naturschutzreservaten ein wahres Laufeldorado bietet.**

**Die Teilnahme von Viktorianern wird vom Verein bezuschusst!**

Wer die zwei Übernachtungen wahrnehmen möchte, zahlt voraussichtlich pro Nacht 9 Euro. Bei dementsprechenden Anmeldungen sind wir bemüht eine stärkere und eine schwächere Gruppe zu bilden. Es besteht selbstverständlich nicht der Zwang jeden Lauf mitmachen zu müssen!

Mitgenommen werden sollte ein Schlafsack. Die Mitnahme von einem kleinen „Fresspaket“ für Frühstück und „zwischen durch Mahlzeiten“ ist empfehlenswert.

Die Planung sieht folgendes vor:

**Freitag 12. März:**

**14.30 Uhr, Abfahrt am Parkplatz der Sportanlage Nord/Donauwörtherstraße, Augsburg(Fahrgemeinschaft)**

**Fahrzeit: weniger als eine Stunde**

**Fahrziel: Freizeithaus Stettenhof – Richtung Dillingen, Richtung Wittislingen, unterwegs abbiegen Richtung Mödingen, Richtung Demmingen, ca. 500 m nach Mödingen rechts ab!**

**Nachmittag: um ca. 15.45 Uhr ca. 20 km laufen oder weniger**

**Hinterher Saunabesuch möglich (Kostenpflichtig, Fahrzeit ca. 10 Min.)**

**Statt Sauna auch Fitnessstudio oder (bei Voranmeldung) medizinische Massage möglich.**

**Danach Essen gehen.**

**Samstag 13. März:**

**Vormittag: ca. 8 Uhr Frühstückslauf, ca. 35 - 45 Min.(locker zu laufen)**

**Mittag: ca. 11.45 Uhr Tempotraining in verschiedenen Leistungsgruppen (Tempoausdauer)**

**Nachmittag: Massieren lassen (25,00 Euro/Std.)**

**Bei genügend Nachfrage haben wir auch einen zweiten Masseur.**

**Früher Abend: ca. 17.45 Uhr lockeres Auslaufen**

**Abends: ca. 19.30 Uhr Essen gehen, die restliche Zeit steht zur freien Verfügung**

**Sonntag 14. März:**

**Später Vormittag: 10.00 Uhr Langer lockerer Dauerlauf in zwei Leistungsgruppen**

**Spätnachmittag: Für die, die noch Lust und Kraft haben: ein zweites Läuferchen ca. 8 bis 12 km**

**Rückfragen: 0821/718688 bei Agentur ZIPZONE**

Wichtig ist neben **Bekanntgabe der Teilnahme** lediglich, ob Interesse besteht an

**Übernachtung, Saunabesuch und/oder Massage!**

Rückmeldung bitte über Fax. 0821 792774

oder

Mail [info@zip-zone.de](mailto:info@zip-zone.de)

Rückfragen bei Thomas Siegmund unter Büro:

Tel. 0821 718688 oder Mobil. 0172 8257138