



## TGVA Trainingslager 2020

### Liebe Lauffreunde!

Zwischen dem 27. März und dem 29. März 2020 veranstaltet die TG Viktoria wieder ihr „shorttime“ Trainingslager, zu dem ALLE Interessierten wieder recht herzlich eingeladen sind!

„Shorttime“ deshalb, da das Training „nur“ von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag geht. Dadurch gehen keine wertvollen Urlaubstage verloren und es kommt zu einem kurzen intensiven, aber auch qualitativ hochwertigem Trainingsschub! Ideal für alle Langstreckenläufe, die zwischen April und Mai geplant sind.

Teilnehmen kann Jedermann/Frau, der/die Spaß am Laufen hat!

Auch von anderen Vereinen!

Wir möchten 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 niemandem ein Trainingsschema aufzwingen, sondern möchten das Ganze so individuell gestalten, dass zwar jeder gefordert, aber niemand überfordert wird.

Geplant sind maximal 1 bis 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. Es besteht selbstverständlich nicht der Zwang, jeden Lauf mitmachen zu müssen!

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 infolge dessen dann auch nicht gezahlt werden. Eine Übernachtung kostet mindestens

25 €. Der endgültige Betrag hängt noch von der Anzahl der Teilnehmer ab.

Ansonsten fallen keinerlei Kosten an!

Ausgangspunkt ist das in der schwäbischen Alb gelegene Mödingen, das in seiner Umgebung mit dem Wildpark und Wäldern ein wahres Laufeldorado bietet.

Untergebracht sind wir in den Ferienhäusern des Landhofs Kling.

[www.landhof-kling.de](http://www.landhof-kling.de)

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

Wer die zwei Übernachtungen wahrnehmen möchte, zahlt pro Nacht mindestens 25,00 Euro.

Schlafsack wird keiner benötigt und Bettwäsche wird gestellt. Die Mitnahme von einem kleinen „Fresspaket“ für Frühstück und „Zwischen-durch-Mahlzeiten“ ist empfehlenswert.

Die Planung sieht folgendes vor:

#### **Freitag: 27.3.2020**

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

**Fahrzeit:** weniger als eine Stunde

**Fahrziel:** Landhof Kling – Richtung Dillingen, Richtung Wittislingen, unterwegs abbiegen Richtung Mödingen, in Mödingen Richtung Ziertheim, nach ca. 100 m links abbiegen in die Zielstraße! Ziertheimer Str. 14, 89426 Mödingen

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

Hinterher Saunabesuch möglich (kostenpflichtig, Fahrzeit ca. 10 Min.)

Statt Sauna auch Fitnessstudio oder (bei Voranmeldung) medizinische Massage möglich. Danach Essen gehen.

#### **Samstag 28.3.2020:**

**Vormittag:** ca. 8:00 Uhr Frühstückslauf, ca. 35-45 Min. (locker zu laufen)

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

**Nachmittag:** Massieren lassen (ca. 10 Euro/ Person)

Bei genügend Nachfrage haben wir 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 29.3.2020:**

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

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

**Übernachtung, Saunabesuch** und/oder **Massage! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

**Rückfragen bei Thomas Siegmund unter Mobil 0172 – 825 71 38**

**Anmeldung bitte über Fax 0821 – 79 27 74 oder Mail [info@zip-zone.de](mailto:info@zip-zone.de) oder**

**Facebook unter Thomas Siegmund**