



## TGVA Trainingslager Stettenhof 2022

### Liebe Lauffreunde!

Zwischen dem 1. April und dem 3. April 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 Langstreckenläufer, die zwischen April und 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 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. 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 je nach Beteiligung zwischen 15 € - 30€.

### **Die Teilnahme für Vereinsmitglieder wird vom Verein bezuschusst!**

Bei entsprechenden 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: 01.04.2022**

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

**Fahrzeit:** weniger als eine Stunde

**Fahrziel: Freizeitheim 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. 18 km oder ca. 14 km Lauf.  
Hinterher Saunabesuch möglich (kostenpflichtig, Fahrzeit ca. 10 Min.)  
Statt Sauna auch Fitnessstudio oder (bei Voranmeldung) medizinische Massage möglich.  
Danach gemeinsam Essen gehen.

**Samstag 02.04.2022:**

Vormittag: ca. 8:00 Uhr Frühstückslauf, ca. 45 Min. (locker zu laufen)  
Mittag: ca. 11.45 Uhr Tempotraining in verschiedenen Leistungsgruppen (Tempopausdauer)  
Nachmittag: Massieren lassen (ca. 10 Euro/ Person)  
Bei genügend Nachfrage haben wir einen Masseur (€ 25,-/Stunde)  
Früher Abend: ca. 18.00 Uhr lockeres Auslaufen  
Abends: ca. 19.30 Uhr Essen gehen, die restliche Zeit steht zur freien Verfügung

**Sonntag 03.04.2022:**

Später Vormittag: 10.00 Uhr langer lockerer Dauerlauf in zwei Leistungsgruppen

**Corona: Voraussetzung für die Teilnahme ist aktuell 2 G und es wäre sinnvoll vor Beginn der ersten Einheit miteinander einen Selbsttest durchzuführen.**

Wichtig ist neben **Bekanntgabe der Teilnahme**, ob Interesse besteht an **Übernachtung, Saunabesuch** und/oder **Massage!**

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

**Rückfragen bei Thomas Siegmund unter Büro:**

**Tel. 0821 – 71 86 88 oder Mobil 0172 – 825 71 38**