



## Offizielle Trainingswochenende für den Jungfrau-Marathon in Wengen vom 10. bis 12. Juli oder vom 17. bis 19. Juli oder vom 24. bis 26. Juli 2009 Leitung: Richard Umberg und Gaby Madlener

Den Jungfrau-Marathon einfach nur durchzustehen, ist heute für viele trotz der körperlichen Belastung keine Herausforderung mehr. Ziel ist vielmehr, die schönsten 42,2 Kilometer der Welt dabei noch geniessen zu können.

Das bedingt einen seriösen Trainingsaufbau, denn ein Marathon in alpinem Gelände stellt ganz spezielle Anforderungen an Körper und Lauftechnik.

Die Kenntnisse von Läuferinnen und Läufer über die Trainingslehre gelten heutzutage als gut, oft entscheiden Feinheiten über den persönlichen Erfolg oder Misserfolg. Sich im medialen Dschungel von Ratschlägen und Theorien rund ums Marathonlaufen zurechtzufinden, ist oft vielfach schwieriger als das Laufen selbst.

Packen Sie die Gelegenheit beim Schopf und trainieren Sie mit **Richard Umberg und Gaby Madlener** – zwei erfahrenen und kompetenten Lauftrainern in Wengen inmitten der imposanten Jungfrau-Region – dort, wo sie am 5. September 2009 ihre Bestleistung erbringen möchten.

### Die Trainingswochenende bieten:

- Garantierter Startplatz beim 17. Jungfrau-Marathon 2009
- spezielle Startnummer mit Vornamen
- Footing, Lauf ABC & zwei geführte Trainings auf der Jungfrau-Marathon-Laufstrecke
- 2 Tage-Jungfraubahnen Pass
- praktisches Üben und wertvolle Tipps zur Getränkeaufnahme
- Lauf-ABC, Gymnastik, Stretching, etc.
- Referate zu verschiedenen laufspezifischen Themen
- alternative Trainingseinheiten und regenerative Massnahmen
- funktionelles Läuferinnen & Läufer-T-Shirt
- Begrüssung mit Welcome-Drink

### Preis:

- Das Hotel Victoria-Lauberhorn befindet sich an zentraler Lage im verkehrsfreien Wengen. Das grosse Wellness-Center mit Badelandschaft ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele.
- **Einzel- oder Doppelzimmer**  
2 Nächte mit reichhaltigem Frühstück und 4-Gang-Menu  
**CHF 670.00**
- Einzelzimmerzuschlag CHF 60.00
- Begleitpersonen ohne Teilnahme am Trainingsprogramm für 2 Nächte im DZ inkl. Frühstück & Abendessen  
CHF 240.00

### Meldeschluss: 8. Juni 2009

### Auskünfte und Anmeldungen:

Richard Umberg  
Mobile +41 79 470 96 45  
[richi.thecoach@bluewin.ch](mailto:richi.thecoach@bluewin.ch)  
[www.richithecoach.ch](http://www.richithecoach.ch)  
oder  
[www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)