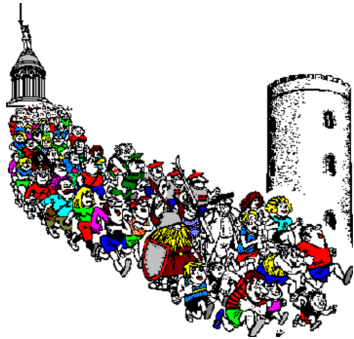




Teuto  
Run  
and  
Fun

# Auch 2023 wieder strahlend ins Ziel

## Training für den Hermannslauf & Rennsteiglauf



Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Wieder mit (Nordic-)Walking-Gruppe

### Leistungsgruppen für jedes persönliche Ziel

- **Zielzeiten beim Hermann:** < 2:30 Std. bis Ankommen – jeder kann als strahlender Läufer ins Ziel kommen + **Nordic-Walking-Gruppe**
- Inklusive Vorbereitung auf den **Rennsteiglauf am 13.05.2023** mit weiterem Training nach dem Hermann: 73,9 km Ultramarathon | Marathon | Halbmarathon

- immer **Sonntag, 10 Uhr**, mindestens 12 lange Trainingseinheiten auf verschiedenen Strecken in Bielefeld, Herford/Bad Salzuflen, Lippe
- **Zusätzliche Inhalte:** Tempotraining | Intervalltraining | Bergintervalle
- **Individuelle Trainingspläne**
- Trainer in allen Tempobereichen | **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- Inklusive: **Adventslauf** am 27.11.2022
- **Trainingsauftakt** mit erstem lockeren Lauf: 20.11.2022
- *Optional: 4 Tage Trainingscamp am Rennsteig im Thüringer Wald*

#### Voraussetzungen:

Spaß am Laufen und die Fähigkeit, mindestens 75 Minuten am Stück laufen bzw. walken zu können.

**Kosten: 95,00 Euro**

+++ Gleicher Preis wie letztes Jahr +++

#### Anmeldung und weitere Informationen:

Teuto Run and Fun [info@teuto-run-and-fun.de](mailto:info@teuto-run-and-fun.de) | Sonja und Detlef Kley | Tel. 0521/9473190 bzw. 0172/5667191

IBAN DE38480501610088454871  Paypal: [info@teuto-run-and-fun.de](mailto:info@teuto-run-and-fun.de)