



Teuto
**Run
and
Fun**

Auch 2024 wieder strahlend ins Ziel

Euer Training für Hermannslauf & Rennsteiglauf



Seit
10
Jahren

**SPORT
WECKENBROCK**

10% auf alle
Lauf- und
Walkingartikel
für unsere
Läufer

Mehr als
500
Finisher

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 25.05.2024** 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
- **Trainingsauftakt** mit erstem lockeren Lauf: 26.11.2023
- **Optional:** 4 Tage (14.-17.03.2024) 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 | Sonja und Detlef Kley | Tel. 0521/9473190 bzw. 0172/5667191

IBAN DE38480501610088454871  Paypal: info@teuto-run-and-fun.de