

# Rundbrief

## Marathonvorbereitung beim ASV-LT Kemperdick!

Der ASV-LT Kemperdick e.V. unterstützt den METRO GROUP Marathon in Düsseldorf als Helferverein seit einigen Jahren. Wir haben uns entschlossen den nächsten Schritt zu gehen!

## Sonja Oberem kommt zum Trainingsauftakt!

Die deutsche Spitzenathletin Sonja Oberem, Vereinsmitglied bei Rhein-Marathon Düsseldorf, mehrfache Olympia- u. WM-Teilnehmerin, hat zum Auftakt unseres Marathonvorbereitungsprogramms am **Sonntag, den 18. Januar 2009** eine ihrer Trainingseinheiten von Mönchengladbach ins Neandertal verlegt!

Wir freuen uns, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sowie allen Gästen unserer Nachbarvereine die Möglichkeit bieten zu können, bei einer Auftaktrunde Fragen an Sonja Oberem zu stellen, um ihr Tipps und Anregungen für das eigene Lauftraining zu entlocken.

Nach erfolgreichen Einstiegsversuchen in den Jahren 2007 und 2008 bietet der ASV-LT Kemperdick auch im Jahr 2009 sein Marathonvorbereitungsprogramm, um für die Frühjahrsläufe in Hamburg am 26. April 2009 und als Schwerpunkt, für den METRO GROUP Marathon in Düsseldorf, am 3. Mai 2009 fit zu sein. Das Training beginnt am Sonntag, 18. Januar 2009 am P&R Parkplatz des S-Bahnhofes in Millrath um 9:30 Uhr!

Unser Vorbereitungsprogramm richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die eine Marathonzielzeit zwischen 3:59 Stunden und 4:29 Stunden anstreben. Neben ein- bis zweijährige Lauferfahrung, ist die gesundheitliche Eignung Voraussetzung, um das gewünschte Ziel entspannt, aber natürlich mit der notwendigen Konsequenz angehen zu können! Trainingsdisziplin ist das A und O, um einen Marathon erfolgreich zu bestehen. Wir unterstützen euch dabei so gut wir es können!

Nähere Informationen zu den Inhalten des geplanten Trainings gibt es auf unserer Homepage:

[www.asv-lt-kemperdick.de](http://www.asv-lt-kemperdick.de)

und natürlich am 18. Januar 2009 am Treffpunkt!

## Sonja Oberem macht Sie laufend fit für den METRO Group Marathon Düsseldorf am 3. Mai 2009!

Sonja Oberem und der METRO GROUP Marathon bieten darüber hinaus, ab Herbst 2008 ein hochwertiges, individuelles Vorbereitungsprogramm. Eine professionelle Betreuung erhalten die Teilnehmer in Zusammenarbeit mit der Weltklassemarathonläuferin Sonja Oberem. Nähere Informationen hierzu unter

[www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de)

Das Laufcoaching zum Programm wird vom ASV-LT Kemperdick im Rahmen der o. g. Vorbereitung, sowie von sechs weiteren Vereinen und Lauftreffs aus Düsseldorf und Umgebung unterstützt.

Erkrath, den 8. Januar 2009

ASV-LT Kemperdick e.V. - nicht perfekt aber sympathisch! -  
c/o Manfred Burmeister, Schimmelbuschstr. 4, 40699 Erkrath