

## Laufgruppe Niederamt

# Team-Running: Vorbereitung für Aargau Marathon

Die Laufgruppe Niederamt bietet eine Wettkampfvorbereitung für den Aargau Marathon an, der vor allem auf die Team-Runners mit Distanzen zwischen 16 und 26 km abgestimmt ist.

Auftakt bildet das Kennenlerntraining am 1. März und wird danach immer dienstags jeweils ab 19 Uhr in Obergösgen durchgeführt. Spezifische Tempoläufe bereiten optimal auf die lange Strecke vor. Die Trainings werden von gut ausgebildeten Gruppenleitern der LG Niederamt durchgeführt und betreut. Ein sorgfältiges Aufwärmen und ein lockeres Cool-Down am Schluss der Trainings gehören dazu. Die Trainingstempi werden individuell an die teilnehmenden Läufer und Läuferinnen angepasst.

### Longrun auf der Originalstrecke

Am 8. März findet ein Laufschihtest mit professioneller Beratung statt, der es ermöglicht, die neuen Frühjahrsmodelle unverbindlich zu testen. Zusätzlich wird an zwei Wochenenden ein Longrun auf der Originalstrecke zwischen Aarau und Brugg angeboten, ebenfalls geführt und geleitet durch LG-Niederamt-Gruppenleiter. Ein Test-Wettkampf in der Mitte der Vorbereitung wird Aufschluss über die möglichen Leistungen am Aargau Marathon geben.

Die ganze Vorbereitung unterliegt einem Trainingsplan, der sukzessive auf den Wettkampftag hinführt, sodass mit zusätzlichen selbstständig durchgeführten Dauerlauf-Trainings eine individuelle Top-Leistung abgerufen werden kann. Das Training richtet sich an versierte Läufer und Läuferinnen, die schon Wettkampferfahrung haben und gezielter trainieren möchten. Die Infrastruktur wie Garderoben und Duschen steht im Rahmen der Vereinsleistungen der LG Niederamt zur Verfügung, eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, es empfiehlt sich jedoch, das erste Training am 1. März unbedingt zu absolvieren und wenn möglich das ganze Programm zu durchlaufen. (KK)

---

Detailliertes Programm mit Ansprechpersonen auf der Homepage der LG Niederamt: [www.lgniederamt.ch](http://www.lgniederamt.ch).



Trainieren für den Aargau Marathon:  
Laufgruppe Niederamt.

ZVC