

Lauf10-Anmeldung - Online (TV Mering)

Hinweis: Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Vorname:

Nachname:

Wohnort:

Postleitzahl:

Straße:

Telefonnummer:

Geburtsjahr:

Geschlecht: m/w

E-Mail-Adresse:

Mitglied im TV Mering: Ja / Nein

Folgende Lauf10-Gruppen bieten wir an:

(In welcher Gruppe willst Du starten, bitte ankreuzen?)

Walking:

WalkingPlus:

Einsteiger:

Fortgeschrittene:

Teilnahmegebühr: € 15,- (Hinweis: Für TVM-Vereinsmitglieder kostenlos)

Für Nichtmitglieder wird die Anmeldung erst nach der Überweisung der Teilnahmegebühr gültig.

Konto: Raiffeisenbank Mering

IBAN: DE59 7206 9155 0000 1082 27, BIC: GENO DEF1 MRI

Nach erfolgter Anmeldung besteht kein Anspruch auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Kurze Beschreibung der Lauf10-Gruppen

Walking:

In dieser Gruppe wird ausschließlich gewalkt. Dies wird durch moderate Bewegungsmethoden erreicht. Ziel der Gruppe ist es, nach 10 Wochen Training 10 Kilometer im moderaten Walkingmodus zu absolvieren.

WalkingPlus:

In dieser Gruppe wird hauptsächlich intensiver gewalkt. Dies wird durch Intervall-Trainingsmethoden mit kurzen Laufsequenzen (ab der 5. Woche) erreicht. Ziel der Gruppe ist es, nach 10 Wochen Training 10 Kilometer im flotten Walkingmodus zu absolvieren.

Einsteiger:

Diese Gruppe startet mit Walkingeinheiten und wechselt behutsam in den Lauf-Rhythmus. Dies wird durch Intervall-Trainingsmethoden mit Laufsequenzen steigender Intensität erreicht. Ziel der Gruppe ist es, nach 10 Wochen Training 10 Kilometer im kombinierten Lauf- und Walkingmodus zu absolvieren.

Fortgeschrittene:

Die Teilnahme in dieser Gruppe setzt geübte Praxis mit moderatem Laufen in kurzen Abschnitten voraus.

Durch Intervall-Trainingsmethoden mit Laufsequenzen steigender Intensität wird über die 10 Wochen die Laufausdauer verbessert. Ziel der Gruppe ist es, nach 10 Wochen Training 10 Kilometer im moderaten Laufmodus zu absolvieren.

Hinweis zu den Laufgruppen: Es ist jederzeit möglich, nach Absprache mit dem/der Laufbetreuer/in die Gruppe zu wechseln.

Datenschutz:

Mit der Teilnahme an diesem/r Laufwettbewerb/Veranstaltung erkläre ich mich mit der elektronischen Speicherung der wettkampfrelevanten Daten und der Veröffentlichung der Teilnehmerlisten und Ergebnisse in Aushängen, im Internet und in Publikationen einverstanden. Eine dauerhafte Verfügbarkeit von Ergebnislisten im Internet beeinträchtigt nicht die Persönlichkeitsrechte. Außerdem erkläre ich mich hiermit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Laufveranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Medien, Werbung und Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können. Sportler/innen, die nicht mit einer Veröffentlichung einverstanden sind bzw. auf eine Unkenntlichmachung der eigenen Daten bestehen, müssen dies dem Veranstalter vor der Veranstaltung schriftlich erklären. Dem Wunsch eines Teilnehmers, der erst nach der Veranstaltung eine Nichtveröffentlichung seines Ergebnisses oder seiner Fotos und Videos wünscht, kann nicht entsprochen werden!