

SG Runners - Aufnahme Fragebogen

1. Persönliche Daten Vorname: _____ Name: _____
Adresse: _____
Tel.: _____ Mobil: _____
Email: _____
Geb.-Dat.: _____ Größe: _____
Gewicht: _____ BMI: _____ MaxHF: _____
(wenn bekannt) (wenn bekannt)

2. Sportliche Daten Anfänger _____ Breitensportler _____ Leistungssportler _____
„Selbsteinschätzung“: _____
Wie lange betreiben Sie bereits Laufsport? _____ Jahre (regelmäßig)
Wie oft laufen Sie pro Woche? _____ (Durchschnitt) _____ km/Woche
Zu welchen Tageszeiten laufen sie meistens? _____ (Zeit)
Sonstige Sportarten: _____
SG Dittelbrunn Vereinszugehörigkeit? JA _____ / NEIN _____

Sind Sie bereits sportmedizinisch untersucht worden? JA _____ (wann? _____) / NEIN _____

Liegen sportmedizinische- bzw. gesundheitliche Einschränkungen vor? JA _____ / NEIN _____

Wenn ja, welche: _____

Liegen zur Zeit akute Verletzungen vor? _____

Sind Sie bereits wettkampfmäßig gelaufen? (VL, Bahn, Cross, Straße ...)

Bestzeiten: 5000 M _____ Wann? _____ 10.000 M _____ Wann? _____
1/2 Marathon _____ Wann? _____ Marathon _____ Wann? _____
Ich bin noch nie wettkampfmäßig gelaufen: _____ Andere Strecken: _____

3. Organisatorisches Zu welchen Tageszeiten bzw. an welchen Tagen sind für Sie aus beruflicher bzw. privater Sicht die günstigsten Trainingszeiten?
Tageszeiten: _____ Wochentage: _____

4. Allgemeines Welche Erwartungen haben Sie an das Training / die Vorbereitung?

5. Geplante Laufstrecke Keine, nur Laufen _____ 3-5 km _____ 5-10 km _____
Halbmarathon _____ Marathon _____

6. Wichtige Hinweise:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Laufabteilung SG Runners der SG 1912 Dittelbrunn keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Bitte lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt/Sportarzt auf Lauftauglichkeit untersuchen!

Unsere Vorbereitung garantiert nicht das Erreichen des Trainingsziels.

Wir versuchen lediglich Sie bestmöglich auf Ihr Laufziel oder einen „Halbmarathon“ und „Marathon“ vorzubereiten.

Ihr persönliches Engagement und **Ihr** Trainingsfleiß sind der Schlüssel zum Erfolg.

7. Persönliche Voraussetzungen für einen Marathon

Sie sollten über **mindestens** 10-12 Monate Lauferfahrung verfügen und in den letzten Wochen bereits einige Male einen langen Lauf (25-35 Kilometer) gelaufen sein. Am besten ist es Sie trainieren nach einem 12-Wochen Plan vor dem Halbmarathon bzw. Marathon.

10 Kilometer sind Sie bereits als Wettkampf gelaufen und haben dabei nicht mehr als 60 Minuten gebraucht. Sie sollten bereit sein, mindestens 4mal in der Woche zu trainieren.

Mögliche Marathonzeit und Marathon-Renntempo

| Aktuelle 10-km-Zeit in Min | Mögl. Marathonzeit in h:min | Bereich für die Marathonzeit | Tempo in Min./km |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|
| 45:00 | 3:30 | 3:25 - 3:42 | 5:00 |
| 46:00 | 3:35 | 3:30 - 3:47 | 5:05 |
| 47:00 | 3:40 | 3:35 - 3:52 | 5:10 |
| 48:00 | 3:45 | 3:40 - 3:57 | 5:25 |
| 49:00 | 3:50 | 3:45 - 4:02 | 5:30 |
| 50:00 | 3:55 | 3:50 - 4:07 | 5:35 |
| 51:00 | 4:00 | 3:55 - 4:12 | 5:45 |
| 52:00 | 4:05 | 4:00 - 4:19 | 5:50 |
| 53:00 | 4:10 | 4:05 - 4:25 | 6:00 |
| 54:00 | 4:15 | 4:10 - 4:35 | 6:05 |
| 55:00 | 4:20 | 4:15 - 4:40 | 6:15 |
| 56:00 | 4:25 | 4:20 - 4:50 | 6:20 |
| 57:00 | 4:30 | 4:25 - 4:55 | 6:25 |

8. Erklärung

Ich bin mit dem Fragebogen einverstanden und habe die Hinweise gelesen.

Ich erkläre mich bereit spätestens nach dem 2. Lauftreffen der SG Runners der SG 1912 Dittelbrunn beizutreten.

Ort, Datum

Unterschrift