

## Marathon Camp mit Nils Schumann

Helgoland

08.05. bis 11.05.2019

### Programminhalte:

- Lauftreffs (Vorbereitung auf den Helgoland Marathon)
- Workshop RUN – Lauftechnik & Koordinationsschulung
- Workshop SPEED – Tempotraining
- Workshop YOGA – Beweglichkeit & Gewandtheit für Läufer
- Workshop POWER – Athletiktraining für Läufer
- Vortrag: „Wettkampf, Taktik und Motivation“
- Talkrunde: „Countdown“

### Experten:

- Nils Schumann – Olympiasieger bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney über 800 m, Europameister 1988, Sportler des Jahres 2000.
- Jürgen Schmitz – Projektkoordination, Staatlich geprüfter Sportlehrer, Geschäftsführer der EXPERTS-MICE GmbH.

### Vorläufiger Zeitplan:

#### Mittwoch, 08.05.2019

	Anreise
18:00 Uhr	Begrüßung der interessierten Gäste durch Nils Schumann und Jürgen Schmitz Vorstellung der Trainingsinhalte

#### Donnerstag, 09.05.2019

07:00 bis 07:45 h	Morning Breath – Run (20') & Yoga (30')
10:30 bis 12:00 h	Workshop SPEED
16:00 bis 17:30 h	Workshop POWER
21:30 bis 22:30 h	Vortrag: „Wettkampf, Taktik und Motivation“ mit Nils Schumann

#### Freitag, 10.05.2019

07:00 bis 07:45 h	Morning Breath – Run (20') & Yoga (30')
10:30 bis 12:00 h	Workshop RUN
16:00 bis 17:30 h	Workshop YOGA
21:30 bis 22:30 h	Talkrunde: „Countdown“ mit Nils Schumann

**Samstag, 11.05.2019**

ab 08:00 Uhr Nordseehalle Umkleidung/Vorbereitung Läufer

09:00 Uhr Kurpromenade / Hotel Atoll Start Mini-Marathon (5,8 km)

09:15 Uhr Kurpromenade / Am Südstrand / Insulaner Start Marathon

ca. 09:20 bis 10:00 Uhr Kurpromenade / Hotel Atoll Zieleinlauf Mini-Marathon

ca. 11:45 bis 15:00 Uhr Kurpromenade / Hotel Atoll Zieleinlauf Marathon

20:00 bis 21:00 Uhr Nordseehalle Siegerehrung

ab 21:00 Uhr Nordseehalle Marathon Party – Feiern und Tanzen mit Musik

**Sonntag, 12.05.2019**

Abreise

Treffpunkt für alle Programme am Donnerstag und Freitag ist die Strandpromenade / Kurverwaltung.

Nils Schumann steht allen Teilnehmern des Marathon Camps vor und während des Marathons als Coach und Ratgeber zur Verfügung.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine erfolgreiche Teilnahme am Gerolsteiner Helgoland Marathon und einen erlebnisreichen Aufenthalt auf Helgoland!

Euer Team vom

Helgoland

Nils Schumann

Jürgen Schmitz



**EXPERTS** MICE