Runtasia Marathonvorbereitung 2024

Lauftreff/Trainingsgruppe „MINIMAL“(einmalig € 180,--)

- wöchentlicher **Lauftreff** im Prater (dienstags, 19:00 Uhr)
- Trainingsschwerpunkt: Technik- und Intervalltraining
- **Trainingsgruppe** für intensive Trainingseinheiten
- **Laufstilanalyse**, Technik- und Taktiktraining
- optional (empfohlen) 1/2 Jahres Mitgliedskarte WLV Leichtathletik Zentrum um € 90,--
- **Schnuppertraining** im in-Form Zirkeltraining

Marathonvorbereitung „STANDARD“ (einmalig € 700,-- oder monatlich € 150,--)

- **Betreuung** für Marathon, Halbmarathon oder Staffellauf
- **Trainingsplanung** und Betreuung für den gesamten Zeitraum
- ständige **Analyse** und Soll-Ist-Vergleich
- **Laufstilanalyse**, Technik und Taktik
- wöchentlicher **Lauftreff** im Prater (dienstags, 19:00 Uhr)
- **Trainingsgruppe** als tolle Motivation
- 20% Rabatt auf eine **Leistungsdiagnostik**
- optional (empfohlen) 1/2 Jahres Mitgliedskarte WLV Leichtathletik Zentrum um € 90,--
- **Schnuppertraining** im in-Form Zirkeltraining

Marathonvorbereitung „PREMIUM“ (einmalig € 1320,-- oder monatlich € 280,--)

- **Betreuung** für Marathon, Halbmarathon oder Staffellauf
- **1x Personal Training pro Monat** (individuelle Ernährungsberatung, Einzeltraining,…)
- **Trainingsplanung** und Betreuung für den gesamten Zeitraum
- ständige **Analyse** und Soll-Ist-Vergleich
- **Laufstilanalyse**, Technik und Taktik
- wöchentlicher **Lauftreff** im Prater (dienstags, 19:00 Uhr)
- **Trainingsgruppe** als tolle Motivation
- **Leistungsdiagnostik** (zu Beginn der Betreuung)
- optional (empfohlen) 1/2 Jahres Mitgliedskarte WLV Leichtathletik Zentrum um € 90,--
- **Schnuppertraining** im in-Form Zirkeltraining

Marathonvorbereitung „GOLD“ (einmalig 2.950,-- oder monatlich € 620,--)

- **Betreuung** für Marathon, Halbmarathon oder Staffellauf
- **1x Personal Training pro Woche** (individuelle Ernährungsberatung, Einzeltraining,…)
- **Trainingsplanung** und Betreuung für den gesamten Zeitraum
- ständige **Analyse** und Soll-Ist-Vergleich
- **Laufstilanalyse**, Technik und Taktik
- wöchentlicher **Lauftreff** im Prater (dienstags, 19:00 Uhr)
- **Trainingsgruppe** als tolle Motivation
- 2x **Leistungsdiagnostik** (zu Beginn und am Ende der Betreuung)
- optional (empfohlen) 1/2 Jahres Mitgliedskarte WLV Leichtathletik Zentrum um € 90,--
- **Schnuppertraining** im in-Form Zirkeltraining

runtasia
...mehr als nur laufen

Detailbeschreibung

wöchentlicher Lauftreff im Prater

1x pro Woche wird eine gemeinsame (mit zumindest zwei Lauftrainern betreute) Trainingseinheit angeboten, in der vorwiegend Technik-, Kraft- und Intervalltraining gemacht wird. Die „Qualitätseinheiten“ mit spezieller Gruppendynamik. Der Lauftreff ist nur als Gesamtpaket buchbar, da die Inhalte aufbauend geplant sind.
Übersicht der geplanten Inhalte:

- Dezember/Jänner: Schwerpunkt Technik- und Krafttraining
- Februar/März/April: Schwerpunkt Intervalltraining und Wettkampftempo
- Abschlusslauftreff mit „Taktikbesprechung“ in einem Lokal am 17. April 2024

optional (empfohlen) 1/2 Jahres Mitgliedskarte WLV Leichtathletik Zentrum

Der Treffpunkt der Lauftreffs ist im WLV Leichtathletik Zentrum. Mitglieder des WLV können sich in den Räumlichkeiten umziehen und nach dem Training auch duschen. Außerdem kann man damit die gesamte Infrastruktur (Kraftkammer, Laufbahn) uneingeschränkt nützen (Öffnungszeiten täglich von 6:00 Uhr bis 22:00 Uhr!). Wir empfehlen vor allem in den Wintermonaten diese Mitgliedschaft, damit die Teilnehmer/innen nicht in der Kälte warten müssen und im Anschluss des Trainings sofort duschen und umziehen können! Zusätzliche Kosten:

- ½ Jahres Mitgliedschaft (gültig von 22. November 2023 bis 22. Mai 2024)
- einmalig € 10,-- Kaution für die Mitgliedskarte
- Vorhängeschloss für die Garderobe (wird auch gerne von uns besorgt!)

Trainingsgruppe als tolle Motivation

Da wir eine relativ große Trainingsgruppe sind, können wir mehrere Untergruppen anbieten. Dennoch müssen wir ein oberes und unteres Limit voraussetzen:

- Voraussetzung Leistungsgruppe 1:
  10km-Lauf: 42:00 bis 50:00
  Zielzeit für den HM von 1:35:00 bis 1:50:00
  Zielzeit für den Marathon von 3:30:00 bis unter 4:00:00
- Voraussetzung Leistungsgruppe 2:
  10km-Lauf: 50:00 bis 1:05:00
  Zielzeit für den HM von 1:55:00 bis 2:20:00
  Zielzeit für den Marathon von 4:00:00 bis 4:45:00

Wenn ein Teilnehmer bereits deutlich schneller ist bzw. das Limit noch nicht erfüllen kann, wird er in unserer Gruppe wahrscheinlich keine Gleichgesinnten finden. Deshalb bitten wir schon vor der Anmeldung eine realistische Abschätzung der persönlichen Leistung zu treffen!

1x Personal Training pro Monat bzw. pro Woche

Der/die Teilnehmer/in hat in seiner Trainingsbetreuung pro Monat (insgesamt 5 Einheiten) bzw. pro

Woche (insgesamt 22 Einheiten) zusätzlich eine Einzelstunde mit einem Runtasia-Trainer inkludiert. Termine sind individuell mit dem jeweiligen Trainer zu vereinbaren.
Mögliche Trainingsinhalte (nach Bedarf und Wünschen des/der Sportler/in):

- Intensivierung der Lauftechnik
- Erarbeitung eines persönlichen Krafttrainings
- gemeinsames Krafttraining
- gemeinsames Training von Schlüsseltrainingseinheiten
- Ernährungsberatung
- Motivationsspritze durch den Trainer
- Wettkampf- und Taktikbesprechung
- Fragestunde mit dem Trainer (wenn jemand mehr übers Training wissen möchte)

Einschränkungen und Bedingungen des Personal Trainings:

- Die Einzelstunden müssen nicht innerhalb des jeweiligen Monats bzw. der jeweiligen Woche abgehalten werden. Die gebuchten Einheiten können im Betreuungszeitraum je nach Bedarf aufgeteilt werden.
- Nicht abgehaltene Einzelstunden verfallen nach dem Ende der Trainingsbetreuung und können nicht auf andere Angebote gutgeschrieben werden!
- Die Durchführung der Einzeltermine ist entweder im in-Form Aktivzentrum oder auf der Prater Hauptallee (Sportler Oase). Sollte ein anderer Treffpunkt erwünscht sein, fällt eine Anfahrtspauschale von € 30,-- pro Termin an.
- Bei einer Anreise über 10km (ab in-Form Zentrum, Mariahilfer Straße 64), fallen zusätzlich € 1,-- pro Kilometer und Weg an.
- Die Einzeltermine können in der Regel leider nicht am Wochenende angeboten werden. Sollte der/die Sportler/in dennoch auf Wochenendtermine bestehen, fällt pro Termin zusätzlich ein halber Stundensatz an Kosten an, der aber auch aus dem gebuchten Paket angerechnet werden kann.
- Auch für „Pacemaker-Tätigkeit“ (Begleitung bei Wettkämpfen) wird ein 1,5-facher Stundensatz für die Dauer der Tätigkeit (inklusive Vorbereitungs- und Anfahrtszeit) verrechnet. Diese Dauer kann aber auch aus dem gebuchten Paket angerechnet werden.

Trainingsplanung und Betreuung für den gesamten Zeitraum

Der/Die Sportler/in erhält in Zyklen von 4 bis 5 Wochen einen Trainingsplan mit den Sollvorgaben. Die Trainingseinheiten sind nicht tagesgenau vorgegeben, sodass man die Reihenfolge selbst wählen kann. Eine Empfehlung dazu wird jedoch vom Trainer gegeben. Ein Upgrade auf eine tagesgenaue Trainingsplanung (empfohlen ab einem Trainingsvolumen von fünf Trainingseinheiten pro Woche) kostet € 12,-- pro Trainingswoche.
Der Ablauf der Trainingsbetreuung:

- Voraussetzung für eine professionelle und individuelle Trainingsbetreuung ist eine aktuelle Leistungsdiagnostik
- mit der Leistungsdiagnostik und einer umfangreichen Anamnese werden die Anzahl der Trainingseinheiten und deren Inhalte nach den zeitlichen und körperlichen Möglichkeiten des/der Sportler/in bestimmt
- persönliche Vorlieben und besondere Ereignisse (Urlaub, Wochen mit viel/wenig Training) können in der Trainingsplanung immer berücksichtigt werden. Je früher der Trainer diese Informationen erhält, desto genauer kann man vorausplanen.
- der Trainingsplan wird jeweils für einen Zyklus (4 bis 5 Trainingswochen) vorausgeplant

- ständige Rückfrage zum Trainer ist jederzeit per Mail möglich. Eine Antwort garantieren wir innerhalb von 24 Stunden, meist jedoch in kürzester Zeit. Anfragen am Wochenende werden in der Regel am darauffolgenden Montag beantwortet.
- eine Anpassung des Trainingsplans ist jederzeit möglich und in einem individuellen Trainingsplan unvermeidlich! Der Trainer ist deshalb auf die Rückmeldungen des/der Sportler/in abhängig!
- sofern keine Zwischenfälle im Training stattfinden, ist eine laufende Analyse der Trainingseinheiten von Seiten der Trainer nicht erforderlich.
- in der letzten Trainingswoche des aktuellen Trainingsplan (= Regenerationswoche) erfolgt eine „größere Rückmeldung“, in der noch einmal der letzte Trainingszyklus besprochen, die Trainingsdaten genauer analysiert werden und darauf aufbauend wird ein neuer Trainingsplan erstellt, der abhängig von den Inhalten (Wettkämpfe oder besondere Ereignisse) spätestens am Montag des neuen Trainingszyklus fertiggestellt wird.

ständige Analyse und Soll-Ist-Vergleich

Während der Trainingsbetreuung werden die Trainingsdaten laufend analysiert. Die Voraussetzung dafür ist jedoch das Trainieren mit Pulsmessung und eine Aufzeichnung muss „auswertbar“ sein. Schlüsseleinheiten (z.B. Intervalltraining, Testläufe oder Wettkämpfe) sind Basis für die Überwachung der Leistungsentfaltung und Leistungsentwicklung, und dient als Grundlage für die Planung des weiteren Trainingsplans.

Leistungsdiagnostik (zu Beginn der Betreuung)

Um eine professionelle und individuelle Trainingsbetreuung zu garantieren, wird als Einstieg eine Leistungsdiagnostik empfohlen. Mit der speziellen „Runtasia-Funktionsdiagnostik“ erhält der/die Sportler/in neben den individuellen Trainings- und Pulsbereichen auch eine Stärken-Schwächen Analyse sowie eine realistische Abschätzung der persönlichen Zielsetzung. Eine Durchführung bereits vor dem Beginn der Trainingsbetreuung ist ratsam.

2x Leistungsdiagnostik (am Ende der Betreuung)

Um die Trainingserfolge objektiv zu dokumentieren und um eine noch genauere Prognose für den Wettkampf abzugeben, dient eine zweite Leistungsdiagnostik spätestens 2 Wochen vor dem Wettkampf.

Schnuppertraining im in-Form Zirkeltraining

Der/Die Teilnehmer/in der VCM Marathonvorbereitung bekommt einmalig die Möglichkeit, an einem Krafttraining im in-Form Aktivzentrum teilzunehmen. Einzulösen innerhalb der ersten 6 Wochen der Trainingsbetreuung und sofern Plätze des regulären Trainings frei sind.

runtasia
...mehr als nur laufen

Allgemeine Teilnahmebedingungen

§1 Leistungsgegenstand

Gewichtsmanagement, Trainingsbetreuung, Ernährungsberatung, Lebensstilberatung, Rückentraining, Sportberatung, Leistungsdiagnostik, Fitness Checks, Personal Training, Gruppentraining für erwachsene und gesunde Menschen.

§2 Terminvereinbarung

Die Terminvereinbarung für die einzelnen Leistungsteile erfolgt in gegenseitigem Einvernehmen telefonisch, persönlich oder per E-Mail. Eine E-Mail Anfrage des Kunden wird erst aufgrund eines Bestätigungs-E-Mails bzw. aufgrund einer telefonischen Bestätigung zur bindenden Terminvereinbarung.

§3 Kosten

- Honorar gemäß aktueller Preisliste.
- Entstehen auf Grund der vom Kunden gewünschten Sportarten und / oder Trainingsinhalte sonstige Kosten wie Fitnesscentergebühren, Platzmieten oder Eintrittsgelder sind diese nicht in den angegebenen Preisen enthalten und müssen vom Kunden für sich selbst und dem Trainer gesondert beglichen werden.
- Bei nicht Einhaltung des vereinbarten Termins (100%) oder bei Absage weniger als 24 Stunden vor dem Termin wird eine Stornogebühr von 50% in Rechnung gestellt.
- Fahrtkosten werden ab 10km Anfahrt ab Ausgangspunkt 1070 Wien, Mariahilfer Straße 64 gemäß dem amtlichen Kilometergeld sowie für die Dauer der Anfahrt der halbe Stundensatz laut aktueller Preisliste gesondert verrechnet.

§4 Zahlungsbedingungen

Die Zahlung kann bar oder durch Banküberweisung auf das Konto IBAN: AT82 3200 0000 1121 8112, BIC: RLNWATWW lautend auf MMag. Walter Kraus, erfolgen und ist sofort nach Leistungserbringung fällig. Bei einer Betreuungsvereinbarung über einen längeren Zeitraum sowie bei Ratenvereinbarung hat die Zahlung im Voraus bis 5. des Monats zu erfolgen.

§5 Stornobedingungen

- Bei Verhinderung hat der Kunde schnellstmöglich, spätestens aber 24 Stunden vor Leistungsbeginn abzusagen. Andernfalls wird das vereinbarte Honorar für die gebuchte Leistung in der Höhe von 50% verrechnet. Ohne vorherige Absage, wird die volle Höhe des vereinbarten Honorars verrechnet.
- Ein Rücktritt oder eine Unterbrechung eines gebuchten Leistungspakets ist nur auf Grund medizinischer Indikation möglich.
- Bei Krankheitsfällen ohne ärztlichem Attest (Grippe, Verkühlung,…) unter drei Wochen wird keine Rückerstattung oder Unterbrechung angeboten.
- Bei Rücktritt von einem Leistungspaket werden die Kosten der bis dahin tatsächlich erbrachten Stunden zum aktuellen Stundensatz in Rechnung gestellt. Allfällig bereits bezahlte Mehrbeträge werden rückerstattet. Die Mindeststornosumme beträgt ein Stundensatz.

§6 Haftung

Es wird ausschließlich mit gesunden, erwachsenen Menschen gearbeitet.
Alle Fragen zum derzeitigen / bisherigen Gesundheitszustand und zu den Lebensumständen sind wahrheitsgemäß und vollständig zu beantworten. Alle diesbezüglichen Änderungen sind dem betreuenden Trainer sofort mitzuteilen. Der Kunde ist aufgefordert bei allfälligen gesundheitlichen Problemen einen Arzt / eine Ärztin aufzusuchen und sich seines Gesundheitszustandes zu versichern. Jede Erkrankung oder gesundheitliches Problem wie Schwindel, Schmerz, Unwohlsein etc. ist dem betreuenden Trainer sofort mitzuteilen. Der Kunde führt das Training und die Fitness Checks auf eigene Gefahr durch. Jegliche Haftung für einen Personen- oder Sachschaden, die nicht auf eine grob fahrlässige oder vorsätzliche Pflichterfüllung beruht, wird ausgeschlossen.

§ 7 Mahn- und Inkassospesen

Für den Fall des Zahlungsverzuges, wird pro erfolgter Mahnung ein Betrag von € 10,-- zuzüglich zu den sonst anfallenden Zinsen und Kosten verrechnet. Die Verzugszinsen werden mit 10% über dem aktuellen Basiszinssatz berechnet.

§8 Sonstige Bedingungen

- Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus dem Vertrag ist Wien.
- Mündliche Nebenabreden bestehen nicht. Änderungen und Ergänzungen bedürfen der Schriftform
- Die personenbezogenen Daten des Kunden werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.