



## Presseartikel Weserkurier vom 21.05.2014

Langwedel-Cluvenhagen - 21.05.2014

### Training für Bremen-Marathon

Von Michael Kerzel

**Langwedel-Cluvenhagen.** Der TSV Cluvenhagen bietet ein Vorbereitungstraining für den zehnten Bremen-Marathon am 5. Oktober an. Das Angebot richtet sich laut Verein sowohl an ambitionierte Freizeitsportler als auch an absolute Neueinsteiger. Jeder Teilnehmer erhält einen individuellen Trainingsplan, der auf ein persönliches Ziel ausgerichtet ist. Interessierte können sich für die Zehn-Kilometer-Strecke, den Halbmarathon (21,1 Kilometer) oder den Marathon (42,2 Kilometer) entscheiden. Einmal pro Woche gibt es ein Technik- und Stabilitäts-/Beweglichkeitstraining, zwischen zwei und vier Mal trainieren die Läufer pro Woche. Trainingsbeginn ist im Juni. Am Freitag, 6. Juni, veranstaltet der TSV um 19 Uhr ein Informationstreffen in seinem Vereinsheim, Am Weißen Berg, in Cluvenhagen.