

Information

New York City Marathon 2013 med Børsen og Running26

Tak for din interesse i projektet. Med dette dokument håber vi, at du føler dig klædt på til at træffe en oplyst beslutning om at blive en del af holdet.

Står du efter endt læsning fortsat tilbage med spørgsmål, er du til enhver tid velkommen til at kontakte Running26 v. Anders Løvgreen på loevgreen@running26.dk eller 6127 6989.

Først, det helt centrale:

Vi træner mod New York City Marathon i indeværende år, den 3. november 2013.

Rejse, ophold og startnummer leveres af Albatros Travel

For at få adgang til de eftertragtede startnumre har vi allieret os med vores mangeårige samarbejdspartner, Albatros Travel.

Hos Albatros vælger du mellem tre forskellige pakker, når det gælder New York City Marathon: 5 dage, 6 dage og 8 dage. Se konkrete specifikationer på disse pakker, herunder priser: <http://www.albatros-maraton.dk/>

Omkring køb af maratonpakke hos Albatros Travel bør du især bemærke at:

- De startnumre, vi råder over, er kun tilgængelige i forbindelse med køb af en pakke fra Albatros Travel. Startnumre kan altså ikke købes isoleret.
- Det er muligt at købe pakkerne uden flyrejse.
- De angivne priser er for delt dobbeltværelse. Der er tillæg for enkeltværelse.
- De angivne priser er eksklusivt de (af arrangørerne, New York Road Runners) aggressivt prissatte startnumre til kr. 3.490.

Din samlede udgift til denne del af programmet er således afhængig af, hvilken pakke og hvilke øvrige specifikationer, du vælger.

Personlig rådgivning i træning og ernæring

Hos Running26 er vi meget optagede af at give dig optimale vilkår i din forberedelse mod målet, i dette tilfælde altså New York City Marathon. Optimale vilkår fordrer et forløb med dig, dit udgangspunkt og din motivation i centrum. Det får du her, uden nogen forbehold.

Vi deler den personlige rådgivning op i to hovedfelter, der begge har stor betydning for din evne til at præstere: træning og ernæring.

Som dine personlige rådgivere kan du se frem til at møde følgende kapaciteter:

Bjarke Kobberø er landets mest erfarne løbetræner af danske erhvervsfolk. Med et helt særligt kendskab til de vilkår, der knytter sig til at kombinere målrettet løbetræning og et travlt og krævende arbejdsliv, er du i de allerbedste hænder, når Bjarke tilrettelægger den personlige træningsplan. Bjarke viser desuden selv vejen med en bedstenotering på maraton på 2.34 fra London 2012.

Hos Bjarke Kobberø får du følgende:

- Opstartsmøde, hvor udgangspunktet for og strategien bag den forestående træningsperiode diskuteres.
- Individuelt træningsprogram, 100% tilpasset dine ambitioner og muligheder.
- Ubegrænset sparring omkring den fortløbende træning, pr. mail eller telefon.

Den personlige træningsrådgivning løber i perioden medio juni – NYC Marathon.

Martin Kreutzer er blandt landets absolut førende ernæringseksperter, kendt bl.a. fra Børsens spalter, hvor han over en årrække har optrådt som blogger. Med sit udgangspunkt i forskningsverdenen supplerer Martin i dag en omfattende skribentvirksomhed med at fungere som personlig rådgiver for især erhvervsfolk, primært gennem sin tilknytning til Running26.

Hos Martin Kreutzer får du følgende:

- Opstartskonsultation med kropsmålinger og samtale om fokuspunkter
- Individuel kostplan
- Efter 14 dage: opfølgende møde med henblik på status og eventuelle justeringer.
- Tilpasset kostplan
- Efter otte uger: nye kropsmålinger og samtale om fortsat fastholdelse af gode vaner. Konkret handleplan.

Den personlige ernæringsrådgivning løber i perioden august til oktober.

Fællestræning

Som et ekstra motiverende tiltag arrangeres fællestræning for gruppen i Dyrehaven nord for København, styret af instruktører fra Running26.

Der er stor værdi forbundet med at træne sammen som en gruppe. Socialt naturligvis, men i høj grad også rent træningsmæssigt. Det er nemmere at flytte fysiske og mentale grænser, når man træner sammen med andre. Desuden virker det stærkt ansporende at have en gruppe gode bekendte, der venter én til træning. Det gør ganske enkelt, at man kommer af sted.

Fællestræningen med Running26 består af:

- 6 stk. træninger (se datoer herunder)
- Hver træning har maratonrelevant tema: ex. intensiv træning, tempofornemmelse, væske- og energiindtag og udholdenhed.
- Netværk og erfaringsudveksling med gruppens øvrige deltagere

NB: Da det af gode grunde er vanskeligt for personer bosat langt fra Dyrehaven at deltage i disse fællestræninger er det muligt at købe programmet eksklusive fællestræninger.

Øvrige fællesseancer

Om nødvendigt afvikles nedenstående seancer som online konferencer, sådan at også deltagere, der ikke kan være fysisk til stede, får del i informationen.

Opstartsmøde

Vi mødes til en gennemgang af selve programmet, af rejsen til New York og til en uformel præsentation af deltagerne. Bjarke Kobberø og Martin Kreutzer gennemgår hver især deres tilgang til rådgivningen, og som deltager har du mulighed for at spørge ind til stort og småt.

Foredrag: væske- og energiindtag under maraton

Ca. seks uger før løbet i New York holder Martin Kreutzer foredrag om de parametre og retningslinjer, der danner grundlag for en optimal væske- og energistrategi. Det kræver i sidste ende grundig forberedelse at 'ramme den' på dagen, men baggrundsinformation fra foredraget er en vigtig komponent.

Racebriefing

I ugen op til Løbet, går vi i detaljer omkring den sidste træning, energioptimering, hvile/tidsforskel, praktikken i New York og meget andet. Alt, du har brug for til at kunne udnytte de stærke forberedelser til det yderste.

Børsen følger med

Redaktionschef på Dagbladet Børsen, Uffe Hansen deltager i træningsforløbet og skriver undervejs i Børsens spalter og på borsen.dk om sin egen træning og om forløbet som helhed.

Derudover inviteres du som deltager til at dele dine oplevelser og iagttagelser med Børsens læsere i form af løbeblogs. Dette er naturligvis ikke et krav for at deltage.

Kalender

Aktivitet	Dato/tid	Sted
Opstartsmøde	13. juni – 18.00	Info følger – Kbh. området
1. fællestræning	18. juni – 17.30	Dyrehaven, ved Fortunporten
2. fællestræning	12. aug. – 17.30	Dyrehaven, ved Fortunporten
3. fællestræning	3. sep. – 17.30	Dyrehaven, ved Fortunporten
4. fællestræning + foredrag	17. sep. – 17.30	Info følger – Kbh. området
5. fællestræning	8. okt. – 17.30	Dyrehaven, ved Fortunporten
6. fællestræning + racebrief	29. okt. – 17.30	Info følger – Kbh. området
Pre-race møde	2. nov.	Hotel Sheraton Tribeca, New York
NYC Marathon	3. nov.	Start: Staten Island – Mål: Central Park

Pris – hele træningspakken

- Personlig rådgivning – træning og ernæring
- Fællestræning
- Øvrige fællesseancer

Kr. 8.750 inkl. moms

Pris – uden fællestræning

- Personlig rådgivning – træning og ernæring
- Øvrige fællesseancer

Kr. 7.850 inkl. moms.

Hertil kommer maratonpakke fra Albatros Travel – fra kr. 15.480 inkl. fly, hotel og startnummer

For endelig tilmelding, eller for opfølgende spørgsmål, skriv til Anders Løvgreen på loevgreen@running26.dk.