

21,1KM | 10KM | 2,3



Diasporal<sup>®</sup> activ

**3LÄNDERLAUF**

COURSE DES 3PAYS



## Überbelastungen im Laufsport auf den Grund gegangen – von der Praxis zur Theorie

Im Vorfeld des Dreiländerlaufs vom 19. Mai 2019 will die crossklinik zusammen mit dir den Horizont erweitern und praktische Inputs zum Thema Überbelastungen und Verletzungen im Laufsport vermitteln. Wir bieten dir ein Lauftraining mit Spitzenläufer Adrian Lehmann sowie Experten aus der Sportwissenschaft und Sporttherapie an. Im Anschluss wird dir Sportmediziner Andreas Gösele das Thema Überbelastungen im Laufsport aus medizinischer Sicht näherbringen und Adrian Lehmann wird mit dir wertvolle Erfahrungen seiner vergangenen Jahre als Spitzensportler mit und ohne Überbelastungen teilen. Sei dabei und melde dich jetzt an!

**Training:** Stadion Schützenmatte Basel – **Vortrag:** Rest. Old Boys Basel, Schützenmatte

Anmeldungen bis spätestens **27. März 2019** unter: [info@3laenderlauf.org](mailto:info@3laenderlauf.org)

### Zeitplan 01.04.2019

Coaching mit Läufern	18.00-19.00 Uhr
Duschen/Umziehen	19.00-19.15 Uhr
Referat Dr. Gösele und Adrian Lehmann:	19.15-20.00 Uhr
Referat Laufschuhe City Sport Lörrach:	20.00-20.25 Uhr
Apéro:	ab 20.25 Uhr

JA ich bin dabei:

Name: .....

Training und Vortrag:

Nur Vortrag: