

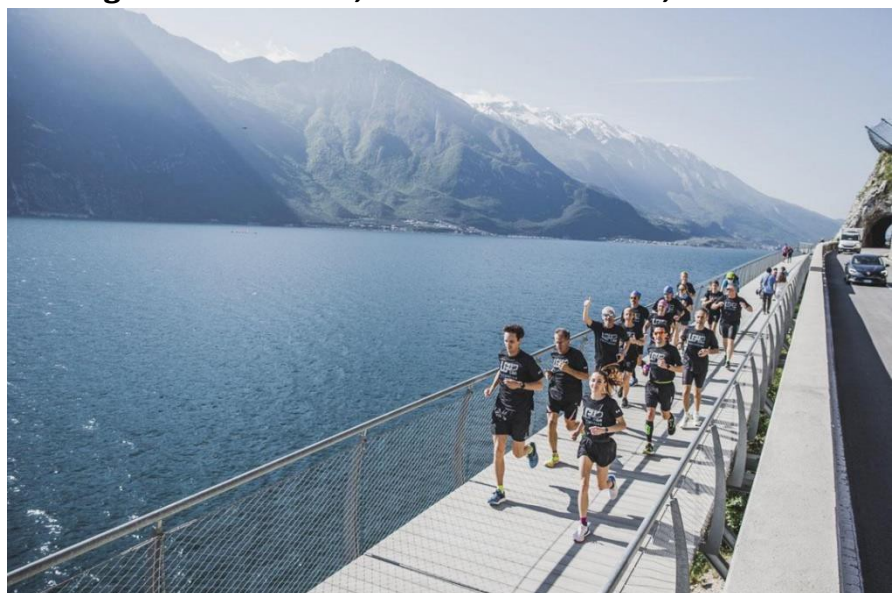
## **LAKE GARDA 42 UND DER HALBMARATHON: EIN „STRATEGISCHER“ TEST IM TRAININGSPLAN**

**Laufbegeisterte, die einen Marathon planen, wissen, dass sie auch über mittellange Distanzen trainieren müssen. Für diejenigen, die sich für einen Klassiker im späten Frühjahr entschieden, ist der Halbmarathon LAKE GARDA 42 die ideale Lösung. Der Termin ist der 3. April 2022, mit Start in Arco di Trento und Ziel in Malcesine, die gleiche Location bei der auch die Marathon-Läufer ankommen, die in Limone sul Garda gestartet sind. Während am Sonntag der Erwachsenenlauf mit Marathon und Halbmarathon stattfindet, sind am Samstag, den 2. April die Champions von morgen an der Reihe: Der KIDS RUN ist für Läufer zwischen 5 und 12 Jahren geeignet.**

**Es wird wiederholt wie ein Mantra: „Mindestens einen Halbmarathon in deinem Trainingsplan für einen Marathon.“ Ja, denn der Plan, sich der klassischen Distanz von 42 Kilometern zu nähern, sieht eine schrittweise Steigerung der Laufleistung vor, und ein Halbmarathon ist ein wesentlicher Bestandteil der Vorbereitung. Warum? Das ist leicht gesagt: Einerseits dient der 21-Kilometer-Lauf der Belastung als Vorbereitung auf ein späteres noch längeres Training, andererseits ist er ein erster chronometrischer Test, der auch eine persönliche Hochrechnung der (hypothetischen) Zeit über die längste Distanz ermöglicht.**

**Unter diesen Voraussetzungen ist der Halbmarathon im Rahmen des Programms des LAKE GARDA 42 für alle, die sich für einen Marathon in der zweiten Frühjahrshälfte angemeldet haben, ein idealer Termin, um sich dem „großen Ziel“ zu nähern.**

**Der Laufwettbewerb am 3. April, an dem drei Regionen und drei Provinzen beteiligt sind und der den Läufern die Möglichkeit bietet, einen Marathon entlang des Profils des nördlichen Gardasees zu absolvieren, umfasst auch den LG21-HALBMARATHON**



## Ein Halbmarathon im Paradies!

Der Start des Laufes ist um 9.45 Uhr, in Arco do Trentino, auf der Piazza delle Canoniche. Die Strecke beginnt mit einem Panorama von Berghängen und führt in Torbole zum Wasser. Das Ziel liegt in Malcesine und geht gemeinsam mit dem 42-km-Rennen über die Ziellinie. Mit einem Höhenunterschied von ca. 70m ist die Strecke nahezu flach. An der Strecke gibt es vier Verpflegungsstationen, sowie Aktionen, organisiert von unseren Partnern, um die Läufer weiter zu animieren und motivieren.



## Bühne für zukünftige Champions

Das Programm Lake Garda 42 beginnt bereits am Vortag, den 2. April. Protagonisten sind die jungen Champions von morgen, alle Kinder zwischen 5 und 12, die sich selbst auf die Probe stellen wollen:

Für sie findet der KIDS RUN über eine 1,5km lange Strecke statt, Start ist um 18.00 an der Rocca in Riva del Garda, wo sich auch die Veranstaltungszentrale, sowie die Startnummernausgabe befindet.

Alle Läufer\*Innen aufgepasst: Tragt euch das Ereignis in den Kalender ein, bis Ende Februar gibt es den Halbmarathon zum Preis von 53€ und den Marathon für 63€.

Für Updates und Neuigkeiten: @lakegarda42 auf Instagram und @lakegarda42 auf Facebook. Mehr Informationen über LAKE GARDA 42 auf [www.lakegarda42.com](http://www.lakegarda42.com)

"Archiv GARDASEE 42 - COMUNICO GmbH"

### Über LAKE GARDA 42:

LAKE GARDA 42 ist eine Veranstaltung des Trentiner Unternehmens COMUNICO Italia SSD a RL1 der Gruppe COMUNICO GmbH, einer auf Veranstaltungen spezialisierten Agentur mit Sitz in Bad Tölz, Deutschland. Seit 1996 unterstützt ein internationales Team den Gründer Christian Deissenberger bei der Konzeption, Planung und Durchführung von Veranstaltungen in ganz Deutschland, Österreich und Italien. Dank langjähriger Branchenerfahrung ist die COMUNICO GmbH eine der führenden Agenturen für die Planung von Sportveranstaltungen, Tourismusförderung, Messen, Kongressen und Tagungen. [www.comunico-event.com](http://www.comunico-event.com)