

**Ankündigung Vortragsveranstaltung  
bei der SG Indersdorf:  
Carsten Eich fragt:  
Läufst du noch oder trainierst du schon?**



Im ersten Teil geht es um die Trainingsmethodik im Ausdauertraining  
„LAUFTRAINING JA, ABER RICHTIG“

Anschließend gibt es im zweiten Teil wertvolle Tipps für eine gezielte Wettkampfvorbereitung  
„10/21/42 TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WETTKAMPF“

**Kurzbiografie CARSTEN EICH - FRÜHER & HEUTE**

Carsten Eich ist Deutschlands erfolgreichster Straßenläufer. Erste Erfolge feierte er bereits kurz vor der Wende 1989 als Junioren Europameister über 5.000m. Im Frühjahr 1993 schrieb er dann Laufsportgeschichte! Beim Berliner Halbmarathon stellte er einen Europarekord mit einer Zeit von 60:34 min auf. Nur sechs Tage später folgte beim Paderborner Osterlauf ein deutscher Rekord über die 10-Kilometer-Distanz mit 27:47min. Nicht umsonst sprach ZDF Sportchef Wolf-Dieter Poschmann als Moderator von einem „Rekord für die Ewigkeit“. Erst 28 Jahre später, im Oktober 2021, wurde der Halbmarathonrekord gebrochen. Exakt 30 Jahren dauerte es, bis im Frühjahr 2023 auch der 10-Kilometer-Rekord verbessert wurde. Seine Marathonbestzeit 2:10:22 Std.



Auch nach Beendigung seiner aktiven Karriere ist er dem Laufen treu geblieben. Als Running-Coach unterstützt er andere Läufer\*innen dabei, das Beste aus sich herauszuholen. Bei Vorträgen, Workshops sowie Running Camps gibt er sein reichhaltiges Wissen aus einer fast 20-jährigen Profikarriere weiter und motiviert sowohl Einsteiger wie ambitionierte Läufer zu einem strukturierten Lauftraining.

**Datum:** Freitag, 27.10.2023 - 19:00 Uhr

**Unkostenbeitrag:** 15,- € pro Person

**Ort** Gasthof Doll, Ried 1,  
85229 Markt Indersdorf

**Anmeldung:** [SG Indersdorf e.V. | Sportgemeinschaft - Tipps für einen erfolgreichen Wettkampf - Carsten Eich-sonstige Veranstaltungen SG Indersdorf \(sg-indersdorf.de\)](https://www.sg-indersdorf.de)



**Alle Interessierten sind recht herzlich eingeladen.**

Bild Fotograf Norbert Wilhelmi