

Pressekontakt:
Annika Reinke
Tel: +49 761 3881 1106
annika.reinke@fwtm.de

MEIN FREIBURG MARATHON:

Vortrag „Bei den Wunderläufern in Kenia“ von Herbert Steffny am 09. Januar 2018

Ein sportlicher Start ins neue Jahr: Am Dienstag, den 09. Januar um 18:00 Uhr, hält der Laufexperte Herbert Steffny* den Motivationsvortrag „Bei den Wunderläufern in Kenia“ in der Messe Freiburg (Konferenzraum 1, Halle 1). Der Vortrag ist Teil einer Veranstaltungsreihe im Rahmen des „MEIN FREIBURG MARATHON“, bei der die Laufexperten Herbert Steffny und Sonja von Opel** jeden Monat zu ausgewählten Marathon-Themen referieren. Parallel dazu veröffentlicht Thomas Klingenberg, Sportwissenschaftler und dreimaliger Zweitplatziertes des Freiburg Marathon, interessante Blog-Beiträge auf der Webseite www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training.

Herbert Steffny trainierte bereits 1988 im Hochland von Kenia und lernte Land und Leute zu lieben. Seit 2011 leitet er Laufreisen und Trainingscamps nach Iten und Eldoret zu den Weltmeistern und Olympiasiegern. Der Multimedia-Motivationsvortrag „Bei den Wunderläufern in Kenia“ erklärt in Fotos und Filmen das „kenianische Laufwunder“, gibt Einblicke in das Elite-Training und deren Ernährung und leitet ab, was man als Freizeitläufer für sich daraus ableiten kann.

Die Vorträge im Überblick:

- **„Bei den Wunderläufern in Kenia“**
09. Januar 2018, 18:00 Uhr | Herbert Steffny
- **„Das Erfolgssystem – Trainingsprinzipien für Clevere!“**
04. Februar 2018, 12:00 Uhr | Sonja von Opel
- **„Den Wettkampf erfolgreich laufen – Mentale Vorbereitung, Taktik und Wettkampfernährung“**
20. März 2018, 18:00 Uhr | Herbert Steffny

Die Teilnahme kostet 5,00 Euro pro Vortrag und wird bar vor Ort bezahlt. Für bereits angemeldete Läufer am Freiburg Marathon 2018 ist die Teilnahme kostenfrei. Weitere Informationen zu den Laufexperten und zur Vortragsanmeldung: www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training.

VERANSTALTER:



Freiburg Wirtschaft Touristik
und Messe GmbH & Co. KG
Rathausgasse 33
D-79098 Freiburg



Badischer Leichtathletik-
Verband e.V.
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe



Pressekontakt:
Annika Reinke
Tel: +49 761 3881 1106
annika.reinke@fwtm.de

*Herbert Steffny (*1953) ist **Diplom-Biologe**, lebt in Titisee im Südschwarzwald und läuft seit 1964 (erster Wettkampf). Er wurde **16x Deutscher Meister** über 10.000m, 25km, Marathon, Berg- und Crosslauf, gewann 1986 die **EM-Bronze-Medaille** Marathon, wurde 3x Frankfurt Marathon Sieger und war Olympiateilnehmer.

Sonja von Opel (*1976) ist selbsternannte **Laufexpertin und **Lebensläuferin**. 2003 entdeckt sie das Marathonlaufen für sich und trainiert von Anfang an stets mit System und an ihr Leistungsvermögen angepasst. Dadurch bleibt sie nicht nur frei von Verletzungen, durch strukturiertes Training verbesserte sie innerhalb von zehn Jahren ihre Marathonbestzeit von 3:58 auf 2:52 Stunden.

Über die Veranstalter

Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG (FWTM):

Die FWTM wurde 1987 gegründet und ist ein Management- und Marketingunternehmen der Stadt Freiburg. Das breit angelegte Aufgabenspektrum der FWTM umfasst die Bereiche Wirtschaftsförderung, Tourismusförderung, Tagungs- und Kongresswesen, Großveranstaltungen sowie Messen und Märkte. Weitere Informationen unter www.fwtm.freiburg.de.

Badischen Leichtathletik-Verband e.V. (BLV):

Der BLV ist die Vereinigung der Leichtathletik treibenden Vereine im Bereich der beiden Badischen Sportbünde mit Sitz in Karlsruhe. Das Verbandsgebiet erstreckt sich über ganz Baden und reicht von Pforzheim bis Wertheim, von Mannheim bis Konstanz. Der BLV zählt derzeit insgesamt 442 Mitgliedsvereine mit fast 60.000 Mitgliedern über die gesamte Altersspanne. Der Verband vertritt die Interessen der badischen Leichtathletik und fördert die Leichtathletik als Leistungs-, Wettkampf-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Weitere Informationen unter www.blv-online.de.

VERANSTALTER:

Management
Marketing

Freiburg Wirtschaft Touristik
und Messe GmbH & Co. KG
Rathausgasse 33
D-79098 Freiburg


BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.
Badischer Leichtathletik-
Verband e.V.
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe