

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

MEIN FREIBURG MARATHON:

Vortrag „Das Erfolgssystem – Trainingsprinzipien für Clevere!“ von Sonja von Opel am 04. Februar 2018

Das anvisierte Ziel rückt immer näher – wichtiger denn je ist es jetzt bei der Trainingsplanung entscheidende Aspekte zu beachten, um dann topfit an der Startlinie zu stehen. Am Sonntag, den 04. Februar um 12 Uhr, hält die Laufexpertin Sonja von Opel* daher den Motivationsvortrag „Das Erfolgssystem – Trainingsprinzipien für Clevere!“ in der Messe Freiburg (Konferenzraum 1, Halle 1). Auf anschauliche Art und Weise erläutert Sonja von Opel, wie Läuferinnen und Läufer fünf maßgebliche Trainingsprinzipien anwenden können und wie diese im Detail wirken. Gerade in den letzten Wochen vor dem großen Tag X lauern viele Fehlerquellen, die sowohl Profiläufer, als auch Hobbyathleten unbedingt vermeiden sollten, damit das gesteckte Ziel auch erreicht wird.

Sonja von Opel wird darüber hinaus vor dem Vortrag zum gemeinsamen Lauf einladen. Start ist um 09:00 Uhr an der Messe mit zwei Laufgruppen mit unterschiedlichem Tempo (erste Gruppe mit dem Tempo 6:00 min/km, zweite Gruppe 7:00 min/km).

Der Vortrag ist Teil einer Veranstaltungsreihe im Rahmen des „MEIN FREIBURG MARATHON“, bei der die Laufexperten Sonja von Opel und Herbert Steffny** jeden Monat zu ausgewählten Marathon-Themen referieren. Parallel dazu veröffentlicht Thomas Klingenger, Sportwissenschaftler und dreimaliger Zweitplatzierter des Freiburg Marathon, interessante Blog-Beiträge auf der Webseite www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training.

Die Vorträge im Überblick:

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

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

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.

*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.

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.

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.
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe