



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

MEIN FREIBURG MARATHON:

Vortrag „Den Wettkampf erfolgreich laufen“ von Herbert Steffny am 20. März 2018

Am Dienstag, den 20. März um 18 Uhr, hält der Laufexperte Herbert Steffny den Motivationsvortrag „Den Wettkampf erfolgreich laufen“ in der Messe Freiburg (Konferenzraum 1, Halle 1). Der Vortrag behandelt die Themen „mentale Vorbereitung“, „Taktik“ und „Wettkampfernährung“. Dabei geht Herbert Steffny darauf ein, wie man „Last minute-Fehler“ vermeidet und beantwortet folgende Fragen: Wie gestalte ich die letzte Phase und die Ernährung vor und beim Rennen? Wie gehe ich mit der Nervosität um und wie bereite ich den Kopf auf den „Kampf mit dem inneren Schweinehund“ im Rennen vor? Wie lassen sich mental die Grenzen erweitern?

Der frühere Weltklasseläufer Herbert Steffny und heutige Coach macht seine Tipps- und Trickkiste auf. Steffny 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.

Die Teilnahme am Vortrag kostet 5,00 Euro und wird bar vor Ort bezahlt. Für bereits angemeldete Läufer am Freiburg Marathon 2018 ist die Teilnahme kostenfrei. Es wird um eine Anmeldung zu dem Vortrag unter www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training gebeten.

Über den MEIN FREIBURG MARATHON:

Der MEIN FREIBURG MARATHON eröffnet am 08. April die Laufsaison der großen Städtemarathons. An die 10.000 Läufer werden beim Marathon (42,195 km), über die Halbmarathon-Distanz (21 km), bei der Marathonstaffel (7-14-7-14 km), dem AOK-Gesundheitslauf (10 km) und dem MEIN SCHÜLERMARATHON (sieben Starter je ca. 3 km) erwartet. Bands entlang der 21-km-Runde sorgen mit ihrer Musik für Partystimmung – von Klassik über Reggae und Pop bis Rock reicht die akustische Palette. Ausgangspunkt für die Starter ist die Messe Freiburg. Hier wird ein tolles Programm für die ganze Familie geboten: Vom 06. bis 08. April informiert die Sport- und Gesundheitsmesse „fit'n'run“ in Halle 3 über neueste Trends aus

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

der Läufer- und Sportszene und gibt Tipps in Sachen Gesundheit und Outfit, während in der SICK-ARENA ein attraktives Bewegungsangebot mit Kinderleichtathletik, Bungee Run, Bubble Soccer und vielem mehr geboten wird; am Samstag und Sonntag lädt die Bürger-Multaschen-Party zudem zum Verweilen im Zentralfoyer ein.

Weitere Informationen: www.mein-freiburgmarathon.de

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.

Badischer 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:



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



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