



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

MEIN FREIBURG MARATHON:

Start frei für die fünfteilige Vortragsreihe mit begleitenden Blog-Beiträgen rund ums Lauftraining

Erster Vortrag „Be your Coach – Training nach dem KISS-Prinzip“ von Herbert Steffny am 28. November

Im Rahmen des „MEIN FREIBURG MARATHON“ startet erstmalig eine Vortragsreihe der Laufexperten Herbert Steffny und Sonja von Opel. Ab November 2017 wird jeden Monat ein 90-120-minütiger Vortrag zu ausgewählten Marathon-Themen angeboten. Parallel dazu veröffentlicht Thomas Klingenberg, Sportwissenschaftler und dreimaliger Zweitplatziertes des Freiburg Marathon, interessante Blog-Beiträge auf der Website www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training.

Den ersten Vortrag hält Laufbuch-Bestsellerautor und Trainer Herbert Steffny zum Thema „Be your Coach – Training nach dem KISS-Prinzip“ am Dienstag, den 28. November 2017 ab 18:00 Uhr im Konferenzraum 1 der Messe Freiburg. Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Vortrag und wird bar vor Ort bezahlt. Für bereits angemeldete Läufer am Freiburg Marathon 2018 ist die Teilnahme kostenfrei. Die obligatorische Anmeldung für die Vorträge ist über das Anmeldeformular auf www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training möglich.

Die Laufprofis beantworten unter anderem folgende Fragen: Wie bereite ich mich richtig auf einen Marathon vor? Welcher Trainingsplan passt zu meiner Zielzeitsetzung? Wie ernähre ich mich vor und während des Laufs richtig? Wie motiviere ich mich erfolgreich, um für einen Marathon zu trainieren und daran teilzunehmen?

Die Vorträge im Überblick:

- **„Be your Coach – Training nach dem KISS-Prinzip“**
28. November 2017, 18:00 Uhr | Herbert Steffny
- **„Lifehacks für Läufer – Überliste Dich selbst“**
10. Dezember 2017, 12:00 Uhr | Sonja von Opel
- **„Bei den Wunderläufern in Kenia“**
09. Januar 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

- **„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

Bei Buchung des gesamten Vortragspakets (alle fünf Vorträge) lässt sich die Teilnahme zur Lizenzverlängerung mit acht Lerneinheiten auf eine B- oder C-Trainer Lizenz Leichtathletik beim Badischen Leichtathletik-Verband anrechnen. Das Paket kostet 20,00 Euro und wird vorab in Rechnung gestellt. Barzahlung vor Ort ist in diesem Fall nicht möglich.

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

Weitere Informationen unter www.mein-freiburgmarathon.de.

Die Veranstalter

Über die 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.

Über den 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

VERANSTALTER:



Management
Marketing
FWTM
FREIBURG

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



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

Leichtathletik als Leistungs-, Wettkampf-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Weitere Informationen unter www.blv-online.de.

VERANSTALTER:



Management
Marketing
FWTM
FREIBURG

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



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