

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

## MEIN FREIBURG MARATHON:

### Vortrag „Lifhacks für Läufer – Überliste Dich selbst“ von Sonja von Opel am 10. Dezember, Messe Freiburg

Am Sonntag, den 10. Dezember um 12:00 Uhr, hält die Laufexpertin Sonja von Opel\* den Motivationsvortrag „Lifhacks für Läufer – Überliste Dich selbst“ 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 Zweitplatzierter des Freiburg Marathon, interessante Blog-Beiträge auf der Website [www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training](http://www.mein-freiburgmarathon.de/mein-lauf/training).

Sonja von Opel liefert in ihrem Motivationsvortrag am 10. Dezember ein paar ganz einfache und schnell umsetzbare Tipps und Tricks für das alltägliche Training. So wird die Marathonvorbereitung nicht zur Herkulesaufgabe, sondern zu einer spielerischen Herausforderung, die die Gesundheit und Lebensfreude fördert. Wer früh genug losläuft und stetig dranbleibt, gelangt leichter ans Ziel, als diejenigen, die versuchen am Ende zu sprinten.

Sonja von Opel wird darüber hinaus vor jedem ihrer Vorträge 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).

Die Vorträge im Überblick:

- **„Lifhacks 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
- **„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

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

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und den Laufexperten unter [www.mein-freiburgmarathon.de](http://www.mein-freiburgmarathon.de).

\*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](http://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](http://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.**  Badischer Leichtathletik-  
Verband e.V.  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe