



Zum 4. Mal Nordic Walking beim 15. ebm-papst Marathon

Hauke Hannig
Pressesprecher / Assistent des
Vorsitzenden der Geschäftsführung
ebm-papst Unternehmensgruppe
Telefon +49(0) 7938 / 81-7105
Telefax +49(0) 7938 / 81-97105
Mobil +49(0) 171 / 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com
http://twitter.com/ebmpapst_news
www.ebmpapst.com

19.07.2010 - Blatt 1 von 2

Mulfingen,
zum vierten Mal steht am Samstag, 11. September, um 15 Uhr Nordic-Walking auf dem Programm des ebm-papst Marathons. ebm-papst und der Polzeisportverein (PSV) Hohenlohekreis rechnen wie im Vorjahr mit rund 300 Teilnehmern. „Weil keine Voranmeldung notwendig ist, hängt diese Zahl stark vom Wetter ab“, weiß aus Erfahrung Gunther Philipp, der das Nordic Walking seit 2007 organisiert.

Anmelden können sich die Walker am Veranstaltungstag von 13.30 bis 15 Uhr in der Niedernhaller Sporthalle. Dann müssen sich die Sportler zwischen einem Nordic-Walking-Rundkurs mit sieben Kilometern und einer zwölf Kilometer langen Walkin-Strecke entscheiden. Start für beide Touren ist der Start-Ziel-Bereich des ebm-papst Marathons am Niedernhaller Freibad. Von hier geht es über den Hörnlesweg und die Bachwiesenstraße zu den Fischeichen im Bachwiesental. Wer die kürzere Tour gewählt hat, kann sich am Verpflegungsstand stärken und nach Niedernhall zurückkehren. Die zwölf Kilometer lange Strecke verläuft leicht bergauf bis kurz vor Waldzimmern. Über das Schützenhaus und das Bachwiesental geht es zurück zum Ziel. Gehzeit für die zwölf Kilometer: 2 bis 2,5 Stunden. Für die sieben Kilometer sollte man etwa anderthalb Stunden einplanen.

„Nordic Walking ist deutlich gesünder und effektiver als normales Gehen“, erklärt Philipp, der beim PSV die Nordic-Walking-Gruppe leitet. Nach einer amerikanischen Studie würden beim Nordic Walking bis zu 46 Prozent mehr Kalorien und Sauerstoff verbraucht als beim üblichen Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Für die Fettverbrennung sei Nordic Walking, das die Gelenke schonen, geradezu optimal.

Im Startpreis von zehn Euro ist bereits ein attraktives Funktions-T-Shirt enthalten. Außerdem bekommen die Teilnehmer eine Finisher-Medaille und werden auf der Strecke und im Ziel verpflegt. Auf Wunsch gibt's im Ziel sogar eine Urkunde. Bei diesem Wettbewerb setzen ebm-papst und PSV Hohenlohekreis erneut auf die AOK als fachkundigen Partner. „Nordic Walking verbessert die Kondition, trainiert neben den Beinen auch die Muskeln des Oberkörpers, steigert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich, löst Verspannungen und fördert die Durchblutung“, erklärt AOK-Mitarbeiterin Sabine Carle. Es sei sogar für stark übergewichtige, untrainierte und ältere Menschen ideal. Voraussetzung sei jedoch, dass man die Technik – am besten in einem Kurs – erlernt. Mehrere



AOK-Mitarbeiter werden die Teilnehmer begleiten und vor allem vor dem Start zu Aufwärm- und Dehnübungen einladen. Gunther Philipp ist von der angebotenen Nordic-Walking-Tour überzeugt: „Eine sehr schöne, abwechslungsreiche Strecke, die überwiegend durch den Wald führt und die man auch bei heißem Wetter gut laufen kann.“

Am Sonntag, 12. September, bieten ebm-papst und PSV die bekannten Laufwettbewerbe über 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon an, ein Skater-Rennen über 25 Kilometer und erstmals für Kinder den Mini-Marathon, den Mini-Halbmarathon und den Bambini-Marathon. Weitere Informationen zum ebm-papst Marathon mit Möglichkeit der Online-Anmeldung unter www.ebmpapst-marathon.de

Über ebm-papst

Die ebm-papst Gruppe ist der weltweit führende Hersteller von Ventilatoren und Motoren und ist Schrittmacher der hocheffizienten EC-Technologie.

Im vergangenen Geschäftsjahr 09/10 erzielte das Unternehmen einen Umsatz von 986 Mio. €. ebm-papst beschäftigt an 17 Produktionsstätten (u.a. in Deutschland, China, USA) und 57 Vertriebsstandorten weltweit über 10.000 Mitarbeiter. Produkte des Weltmarktführers sind in vielen Branchen zu finden, u.a. in der Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, bei Haushaltsgeräten, der Heiztechnik, in IT- und Telekommunikationsanwendungen, bei Applikationen im PKW und der Nutzfahrzeugtechnik.

Weitere Informationen unter www.ebm-papst.com oder bei Hauke Hannig – hauke.hannig@de.ebmpapst.com – 07938/81-7105