



Zum fünften Mal Nordic Walking beim 16. ebm-papst Marathon

Mulfingen, 04.07.2011

Im Start-Ziel-Bereich am Niedernhaller Freibad brechen am Samstag, 10. September, um 15 Uhr die Teilnehmer zur Nordic-Walking-Tour beim 16. ebm-papst Marathon auf. ebm-papst und der Polizeisportverein (PSV) Hohenlohekreis rechnen mit mehr als 250 Teilnehmern. „Bei schönem Wetter“, ergänzt PSV-Mitglied Günther Philipp, der die Nordic Walking Laufveranstaltung seit 2007 organisiert.

Anmelden können sich die Walker erst am Veranstaltungstag von 13.30 bis 15 Uhr in der Niedernhaller Sporthalle. Sie haben die Wahl zwischen einem Rundkurs mit sieben Kilometern für Anfänger und einer 12 Kilometern langen Walking-Strecke für Fortgeschrittene. Vom Start geht es über die Bachwiesenstraße zu den Fischteichen im Bachwiesental. Die 12 Kilometer lange Strecke verläuft leicht bergauf bis kurz vor Waldzimmern. Über das Schützenhaus und das Bachwiesental erreichen die Walker das Ziel am Freibad. Gehzeit für die 12 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 auch die Nordic-Walking-Gruppe leitet. Nach einer aktuellen 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 gepflegt. 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.

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

Autor: Reinhold Brütting
Mediabüro Süd GmbH
Creutzfelderstr. 29
74629 Pfedelbach
Tel (0 79 41) 98 41 66
Fax (0 79 41) 98 41 65
Mail info@mediabuero-sued.de

presse@de.ebmpapst.com

Blatt 1 von 2



Zum fünften Mal Nordic Walking beim 16. ebm-papst Marathon

Mehrere AOK-Mitarbeiter geben den Teilnehmern Tipps. Vor dem Start zeigen sie Erwärmungs- und Dehnübungen. Ein Angebot, von dem die Walker sehr gerne Gebrauch machen.

Günther 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, 11. September, bieten ebm-papst und PSV die bekannten Laufwettbewerbe über 10 Kilometer, Halbmarathon, Marathon und Duo-Marathon an, ein Skater-Rennen über 23 Kilometer, Rollis 42 Kilometer und 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 Schrittmacher der hocheffizienten GreenTech EC-Technologie. Im Geschäftsjahr 2010/11 erzielte das Unternehmen einen Umsatz von 1,3 Mrd. €. ebm-papst beschäftigt an 17 Produktionsstätten (u.a. in Deutschland, China, USA) und 57 Vertriebsstandorten weltweit rund 11.000 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.ebmpapst.com oder bei Hauke Hannig – hauke.hannig@de.ebmpapst.com – 07938-81-7105

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

Autor: Reinhold Brütting
Mediabüro Süd GmbH
Creutzfelderstr. 29
74629 Pfedelbach
Tel (0 79 41) 98 41 66
Fax (0 79 41) 98 41 65
Mail info@mediabuero-sued.de

presse@de.ebmpapst.com

Blatt 2 von 2