



Presse-Information

Leistungssteigerung und Faszination Ultramarathon

Beim ebm-papst Marathon gibt es zwei Vorträge zu hören

Die Läufer stehen beim ebm-papst Marathon im Vordergrund. Es geht den Organisatoren vom Polizeisportverein Hohenlohe und ebm-papst aber auch darum, Informationen zu bieten. In diesem Jahr, bei der 19. Auflage am 13. und 14. September, gibt es am Samstag zwei Vorträge. Hubert Beck erzählt um 16.15 Uhr in der Sporthalle Niedernhall über die „Faszination Ultramarathon“. Um 17.15 Uhr referiert Armin Wagner zum Thema „Mehr Leistung ohne Doping“.

Es geht bei Armin Wagner um „die Verbesserung der Mikrozirkulation zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit“. Dafür wird die Bemer Gefäßerweiterungstechnologie genutzt. „Der Körper kann bei regelmäßigem Gebrauch schneller regenerieren. Eine Steigerung der Trainingsumfänge ist die Folge“, erklärt Wagner. Als Mikrozirkulation wird in der Medizin die Durchblutung und der Stoffaustausch in den kleinsten Blutgefäßen bezeichnet. „Wenn sie optimiert wird, dann entsteht mehr Energie im Körper. Mehr Sauerstoff kann aufgenommen werden“, sagt Wagner. „Dadurch wird die anaerobe Schwelle erhöht. Man regeneriert schneller und die Leistung wird besser.“ Intensive Trainingseinheiten werden besser verkraftet, somit nimmt die Trainingsintensivität zu. Ein weiterer Vorteil ist die Stärkung des Immunsystems. Dadurch werden Trainingsausfälle reduziert. Neben dem Wirkungsprinzip, das im Vortrag erklärt wird, werden verschiedene Beispiele des Einsatzes der Bemer-Technologie aus dem aktiven Sportbereich gezeigt. Dabei legt Wagner Wert darauf, dass die Technologie anerkannt ist und nicht als Doping gilt.

Hubert Beck ist Bestseller-Autor der beiden Bücher „Das große Buch von Marathon“ und „Das große Buch vom Ultramarathon“ – im April wurde dieses in New York zum besten Ultrabuch der Welt gekürt. Beck erzählt von seinen Erfahrungen und gibt Tipps. Er selbst ist mehr als 20 Marathons unter drei Stunden gelaufen, bevor er sich auf das Ultralaufen und Trail-Running verlegt hat. Der Ingenieur war bei einigen der weltweit schwierigsten Ultraläufe dabei. Unter anderem: Marathon de Sables, Ultra Trail Mont Blanc 100 Meilen, Jungle Marathon, Yukon Arctic 430 Meilen, 10-Tage-Lauf in New York.

In diesem Jahr veranstaltet Beck den neuen 100-Kilometer-Lauf „Taubertal 100“. Die flache Punkt-zu-Punkt-Strecke führt von Rothenburg nach Wertheim. Angeboten werden Streckenlängen von 50, 71 und 100 Kilometer.

Weitere Informationen im Internet: www.ebmpapst-marathon.de

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

04. September 2014 - Blatt 1 von 2

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie

Autor: Marc Schmerbeck
für ebm-papst



Presse-Information

Leistungssteigerung und Faszination Ultramarathon

Beim ebm-papst Marathon gibt es zwei Vorträge zu hören

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM EBM-PAPST MARATHON

Der 19. ebm-papst Marathon findet am 13. und 14. September statt. Gestartet wird wie üblich am Sportgelände in Niedernhall. Die Preise reichen von 7 Euro für den Bambini-Marathon bis zu 43 Euro für den Duo-Marathon. Der Marathon schlägt mit 27 Euro zu Buche, der Halbmarathon liegt bei 22 Euro und Zehn-Kilometer-Läufer bezahlen 17 Euro. Für Handbiker kosten die Startgebühren 27 Euro und für Inliner 22 Euro. Die gesamte Preis-Staffelung ist ebenfalls auf der Internetseite zu finden.

04. September 2014 - Blatt 2 von 2

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie

Autor: Marc Schmerbeck
für ebm-papst

Gestartet wird der ebm-papst-Marathon in diesem Jahr am Samstag, 13. September, um 15 Uhr mit dem Nordic Walking über sieben und zwölf Kilometer. Am Sonntag, 14. September geht es um 8.30 Uhr mit dem Marathon und Duo-Marathon los. Der Zehn-Kilometer-Lauf beginnt um 8.55 Uhr, der Startschuss zum Halbmarathon fällt um 9.10 Uhr. Ab 12.15 Uhr bis 13.10 Uhr geht es mit den Kinderläufen los. Den Abschluss bilden die Handbiker (14 Uhr) und Inliner (14.10 Uhr).

KURZER STRECKENABRISS

An der Streckenführung des ebm-papst Marathon hat sich indes nichts geändert. Gestartet wird wie üblich in Niedernhall. Dann geht es auf der Kochertalstraße flussabwärts nach Forchtenberg. Dort läuft noch das komplette Feld vorbei. Die Zehn-Kilometer-Läufer machen sich dann schon wieder auf den Rückweg. In Ernsbach trennen sich dann Marathonis und Halbmarathonis. Während die 20,1 Kilometer-Strecke auf dem Radweg über Forchtenberg und Weißbach zurück nach Niedernhall führt, geht es für die große 42,2-Kilometer-Runde zum Wendepunkt nach Sindringen. Von hier aus geht es durch Niedernhall zurück bis nach Künzelsau.