



Presse-Information

Läufer starten mit der Vorbereitung auf den ebm-papst Marathon

Ernährung und intensives Training sind wichtig

Die Vorbereitungen auf den ebm-papst Marathon sind in vollem Gange. Nicht nur was die Organisation betrifft. Auch die Läufer starten langsam in die Vorbereitungsphase. Selbst solche, die das ganze Jahr auf Veranstaltungen unterwegs sind. „Ich habe schon vor, mich richtig darauf vorzubereiten“, meint Kay-Uwe Müller. Der Rekordsieger will die Marathonstrecke in Angriff nehmen – und zwar in Rekordzeit. Zumindest will er unter 2:30 Stunden bleiben. Ob der Ilshofener die 2:23:55 Stunden des Kenianers Samwel Okemwa aus dem Jahr 2001 schlagen kann, bleibt abzuwarten.

„Es ist dieses Jahr ein Jubiläum einer Veranstaltung, die vor meiner Haustüre liegt. Da will ich alles geben“, sagt Müller. Während er auf die Jagd nach einer guten Zeit geht, steht für viele andere, die Teilnahme, das Durchkommen im Vordergrund. Einfach das gemeinschaftliche Lauferlebnis. „Die Atmosphäre hat mich jedes Jahr angetrieben“, sagt Müller. Er kennt die Strecke, weiß um ihre Schwierigkeiten. „Sie ist nicht ganz flach, aber gut zu laufen. Die zweite Hälfte ist etwas schwieriger.“ Und es könnte für ihn die letzte Möglichkeit geben, den Rekord zu knacken. Denn wenn es nach dem Organisationsteam vom Polizeisportverein Hohenlohe und ebm-papst geht, gibt es im nächsten Jahr eine neue Strecke, auf der es noch mehr Höhenmeter zu bewältigen gibt. „Ich will mich zwei Monate darauf vorbereiten“, sagt Müller. „Ich will dann auch auf Alkohol und Süßigkeiten verzichten. Bei Alkohol ist das kein Problem. Süßes wegzulassen, fällt mir dagegen schwer. Aber man merkt schon, dass es etwas bringt. Hinterher darf man sich dann wieder was gönnen.“ Bald beginnt für ihn also die entbehrungsreiche Zeit.

Auf ausgewogene Ernährung achtet auch Ralf Waldmann. Der Forchtenberger war die vergangenen drei Jahre als Zugläufer im Einsatz. Er gab das Tempo auf der Halbmarathonstrecke für eine Zeit von 1:30 Stunden vor. „Das bedeutet einen Durchschnitt von 4:15 Minuten auf den Kilometer.“ Ihm hängen sich vor allem ambitionierte Läufer an die Fersen. „Sechs bis acht Wochen werde ich mich schon darauf vorbereiten. Man will ja als Zugläufer auch nicht zu sehr außer Atem sein. Ich will mich schon noch unterhalten können.“ Neben der Ernährung, wie bei Müller ohne Süßigkeiten, setzt Waldmann auf Kohlenhydrate und Eiweiß. „Das mache ich aber das ganze Jahr“, sagt der Forchtenberger. „Fast Food und Süßes gibt es nur in Maßen. Nur am Wochenende oder zwischen Weihnachten und Neujahr esse ich, was ich will.“ In Sachen Training setzte er auf Intervalle. „Um auf diese Halbmarathon-Zeit zu kommen, muss man sicher 50 bis 100 Kilometer pro Woche unterwegs sein. Je nach Grundlage. Das ist bei Jedem etwas anders.“ Waldmann, der auch Triathlon betreibt, ist durchschnittlich vier Mal pro Woche unterwegs.

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

18. Juni 2015 - Blatt 1 von 3

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

Läufer starten mit der Vorbereitung auf den ebm-papst Marathon

Ernährung und intensives Training sind wichtig

„Lange, gemütliche Läufe sind dabei wichtig für die Sauerstoffzufuhr“, sagt Waldmann. Er geht aber auch immer wieder auf die Bahn ins Stadion. Um eben die Schnelligkeit zu bekommen. „Da mache ich dann 400- bis 2000-Meter-Läufe in schnellem Tempo“, erzählt er. Aber nicht nur einmal, drei bis zehn Wiederholungen können es schon sein.

Sein Vater Rupert Waldmann wird die Marathondistanz angehen. Aber eher gemütlich. Für ihn dient das Hohenloher Laufevent als Vorbereitung für eine noch längere Strecke. Im Oktober will sich der 67-Jährige auf dem Taubertal-Ultratrail versuchen. Und dabei geht es dann über 100 Kilometer. Da sind die 42 Kilometer rund um Niedernhall eine willkommene Trainingseinheit.

Noch bis Ende Juni gibt es die Frühbuchepreise beim ebm-papst Marathon. Wer sich bis zum 30. Juni voranmeldet, bekommt das Gesamtpaket zu Preisen zwischen 5 Euro (Kinderläufe) und 33 Euro (Duo-Marathon). Spätbucher (bis zum 10. September) bezahlen je nach Strecke zwischen 2 Euro und 10 Euro mehr. Am Samstag und Sonntag 12./13. September werden für Nachmeldungen 5 Euro (10 Euro Duo-Marathon) extra fällig. Früh buchen lohnt sich also.

Für Kinderläufe und Nordic Walking fallen keine Gebühren für die Nachmeldung an. Die genaue Preisliste ist im Internet unter www.ebmpapst-marathon.de zu finden. /13. September werden für Nachmeldungen 5 Euro (10 Euro Duo-Marathon) extra fällig. Früh buchen lohnt sich also.

Für Kinderläufe und Nordic Walking fallen keine Gebühren für die Nachmeldung an. Die genaue Preisliste sowie weitere Informationen rund um den ebm-papst Marathon sind im Internet unter www.ebmpapst-marathon.de zu finden.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM EBM-PAPST MARATHON

Anmeldungen sind online (www.ebmpapst-marathon.de) möglich. Nachmeldungen vor Ort sind am Samstag, 12. September und am Sonntag, 13. September bis eine Stunde vor Start der jeweiligen Disziplin möglich. Die Startgebühren bei einer Anmeldung bis 10.09.2015 reichen von 7 Euro für den Bambini-Marathon bis zu 43 Euro für den Duo-Marathon. Die ersten 200 Anmelder der Marathondistanz starten kostenlos. Danach schlägt der Marathon mit 27 Euro zu Buche, der Halbmarathon liegt bei 22 Euro und Zehn-Kilometer-Läufer bezahlen 17 Euro. Für Handbiker betragen die Startgebühren 27 Euro und für Inliner 22 Euro. Danach fällt vor Ort ein Zuschlag von 5 Euro (Duo-Marathon 10 Euro) an (ausgenommen Nordic Walking

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

18. Juni 2015 - Blatt 2 von 3

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

Läufer starten mit der Vorbereitung auf den ebm-papst Marathon

Ernährung und intensives Training sind wichtig

und Kinderläufe). Die gesamte Preis-Staffelung ist ebenfalls auf der Internetseite zu finden.

Gestartet wird der ebm-papst-Marathon in diesem Jahr am Samstag, 12. September, um 15 Uhr mit dem Nordic Walking über sieben und zwölf Kilometer. Am Sonntag, 13. 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 (13.45 Uhr) und Inliner (14.35 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 weiter bis nach Künzelsau und wieder zurück nach Niedernhall.

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

18. Juni 2015 - Blatt 3 von 3

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

Autor: Marc Schmerbeck
für ebm-papst