



## Presse-Information

### Projekt 0-10-21 für Laufanfänger startet im Mai **Gemeinsam zum ebm-papst Marathon**

**Laufanfänger aufgepasst! Im Mai 2017 beginnt die Laufgruppe 0-10-21 unter professioneller Leitung des deutschen Triathleten und Ironman-Gewinners Stephan Vuckovic mit dem Training. Das Ziel: Mitlaufen beim ebm-papst Marathon über zehn oder 21,1 Kilometer.**

Keine Zeit, schlechtes Wetter oder zu müde – an Kreativität für die Ausrede vor dem regelmäßigen Lauftraining mangelt es meistens nicht. Trotzdem gehört Laufen zu den beliebtesten Freizeitsportarten in Deutschland. Es ist gesund, macht fit und hilft beim Stressabbau. Viele schnüren bereits regelmäßig die Laufschuhe und auch der Trend zur Teilnahme an Laufveranstaltungen ist ungebrochen.

Für alle, die Lust auf regelmäßiges Lauftraining in der Gruppe haben, hat das Organisations-Team des ebm-papst Marathons das Projekt 0-10-21 ins Leben gerufen. Gesucht werden sowohl Lauf-Neulinge, als auch Hobby-Läufer, die zum ersten Mal an einem Wettbewerbslauf teilnehmen möchten. Das Training leiten wird der Triathlet und Ironman-Gewinner Stephan Vuckovic, unterstützt wird er dabei von einem Trainerteam aus erfahrenen Übungsleitern.

Der Startschuss fällt am Mittwoch, 10. Mai 2017 um 17 Uhr bei ebm-papst in Mulfingen. Stephan Vuckovic gibt Tipps für den Start, zum Beispiel zur Wahl der richtigen Laufschuhe. Die Anmeldung ist per Mail unter Angabe des vollständigen Namens, der Mailadresse, der sportlichen Vorerfahrung und der T-Shirt-Größe über [trainingscamp@ebmpapst-marathon.de](mailto:trainingscamp@ebmpapst-marathon.de) möglich. Eine sportmedizinische Untersuchung im Vorfeld der Teilnahme wird empfohlen. Schnell sein lohnt sich: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Laufgruppe trifft sich anschließend einmal pro Woche in Niedernhall zum gemeinsamen Training. Tempo und Distanz werden nach und nach gesteigert, regelmäßige Pilates-Einheiten mit Petra Baas vom PSV sorgen für Stabilisation. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen Trainingsplan, der ihn auch beim Training zu Hause unterstützt. Ziel der Laufgruppe ist die Teilnahme am ebm-papst Marathon in den Disziplinen Zehn-Kilometer-Lauf und Halbmarathon (21,1 Kilometer) am 10. September 2017.

Weitere Informationen zum ebm-papst Marathon im Internet unter <http://www.ebmpapst-marathon.de> und auf Facebook: [fb.com/ebmpapstMarathon](https://www.facebook.com/ebmpapstMarathon)

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](mailto:Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com)

6. April 2017 - Blatt 1 von 2

Autorin: Sandra Kuberski  
Volontärin ebm-papst  
Unternehmensgruppe

[twitter.com/ebmpapst\\_news](https://twitter.com/ebmpapst_news)  
[facebook.com/ebmpapstFANS](https://facebook.com/ebmpapstFANS)  
[youtube.com/ebmpapstDE](https://youtube.com/ebmpapstDE)  
[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)  
[www.greentech.info/ec-technologie](http://www.greentech.info/ec-technologie)



## Presse-Information

**Projekt 0-10-21 für Laufanfänger startet im Mai**

# Gemeinsam zum ebm-papst Marathon

### Bildunterschrift (Fotos: ebm-papst)

Bild 1+2: Das Training leiten wird der Triathlet und Ironman-Gewinner Stephan Vuckovic, unterstützt wird er dabei von einem Trainerteam aus erfahrenen Übungsleitern.

Bild 2: Das Trainerteam um Stephan Vuckovic (v.l.n.r.): Ralf Stehle (Gesundheitsmanager ebm-papst), Astrid Dinkel, Stephan Vuckovic und Uwe Richlik. Es fehlen: Volker Hambrecht und Markus Vorbach (beide ebm-papst).

### Über den ebm-papst Marathon

Der 22. ebm-papst Marathon findet am 9. und 10. September 2017 in Niedernhall statt. Anmeldungen sind online unter [www.ebmpapst-marathon.de](http://www.ebmpapst-marathon.de) möglich. Die Startgebühren (Frühbucher-Tarif bis 30.06.17) für die Hauptläufe liegen bei 25 Euro für den Marathon, 38 Euro für den Duo-Marathon, 22 Euro für den Halbmarathon und 17 Euro für den 10-km-Lauf. Handbiker zahlen 27 Euro, Inliner 22 Euro und Nordic Walker 15 Euro. Der Start bei den Kinder-Disziplinen kostet 10 Euro. Nachmeldungen vor Ort sind bis jeweils eine Stunde vor Start der jeweiligen Disziplin möglich, es fällt ein Zuschlag von 5 Euro (Duo-Marathon 10 Euro) auf den Spätbucher-Preis an (ausgenommen Kinderläufe). Gestartet wird am Samstag, 9. September 2017 um 15 Uhr mit dem Nordic Walking über 7,5 und 13,5 Kilometer. Am Sonntag, 10. September fällt um 8.30 Uhr der Startschuss für Marathon und Duo-Marathon. Weiter geht es ab 9.05 Uhr mit dem Zehn-Kilometer-Lauf und ab 9.25 Uhr mit dem Halbmarathon. Zwischen 12.30 Uhr und 13.25 Uhr beginnen die Kinder-Disziplinen. Den Abschluss machen die Handbiker ab 14 Uhr und Inliner ab 14.45 Uhr.

### Über ebm-papst

Die ebm-papst Gruppe ist der weltweit führende Hersteller von Ventilatoren und Motoren. Seit Gründung setzt das Technologieunternehmen kontinuierlich weltweite Marktstandards: von der Marktreife elektronisch geregelter EC-Ventilatoren über die aerodynamische Verbesserung der Ventilatorflügel bis hin zur ressourcenschonenden Materialauswahl u. a. mit Biowerkstoffen.

Im Geschäftsjahr 2015/16 erzielte das Unternehmen einen Umsatz von knapp 1,7 Mrd. €. ebm-papst beschäftigt über 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 25 Produktionsstätten (u. a. in Deutschland, China und den USA) sowie 49 Vertriebsstandorten weltweit. Ventilatoren und Motoren des Weltmarktführers sind in vielen Branchen zu finden, wie zum Beispiel in den Bereichen Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, Haushaltsgeräte, Heiztechnik, Automotive und Antriebstechnik.

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

6. April 2017 - Blatt 2 von 2

Autorin: Sandra Kuberski  
Volontärin ebm-papst  
Unternehmensgruppe

[twitter.com/ebmpapst\\_news](https://twitter.com/ebmpapst_news)  
[facebook.com/ebmpapstFANS](https://facebook.com/ebmpapstFANS)  
[youtube.com/ebmpapstDE](https://youtube.com/ebmpapstDE)  
[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)  
[www.greentech.info/ec-technologie](http://www.greentech.info/ec-technologie)