



Presse-Information

Laufgruppe trainiert ab Mai in Niedernhall und Mulfingen

Mit 0-10-21 zum ebm-papst Marathon

Einmal beim ebm-papst Marathon dabei sein und sich von der großartigen Stimmung der rund 10.000 Zuschauer antreiben lassen – diesen Wunsch haben vielleicht viele Besucher der Laufveranstaltung schon gehegt. Doch zehn oder gar 21 Kilometer am Stück zu laufen, ist besonders für Laufanfänger eine echte Herausforderung. Mit Unterstützung der Laufgruppe 0-10-21 können auch Sportmuffel den Weg ins Ziel schaffen.

Bereits 2017 war die Aktion 0-10-21 ein echter Erfolg. 17 Wochen trainierten rund 50 Teilnehmer miteinander, damals unter der Leitung des bekannten Triathleten Stephan Vuckovic. Beim letzten ebm-papst Marathon gingen dann 30 Läufer im Halbmarathon an den Start, zehn absolvierten die Distanz über zehn Kilometer.

Nun werden für die zweite Auflage der Wettbewerbsvorbereitung wieder Neulinge und Hobby-Jogger gesucht, die Lust auf regelmäßiges Lauftraining haben und beim Zehn-Kilometer-Lauf oder Halbmarathon des ebm-papst Marathons am 9. September 2018 teilnehmen wollen.

Zusätzlich zur Gruppe, die einmal pro Woche dienstags ab 18:30 Uhr gemeinsam in Niedernhall trainiert, trifft sich eine weitere Gruppe jeweils am Mittwoch ab 17 Uhr in Mulfingen. In beiden Gruppen wird es wiederum schnellere und langsamere Laufteams geben, um für Läufer mit unterschiedlicher Vorerfahrung eine passende Vorbereitung zu gewährleisten. Tempo und Distanz werden nach und nach gesteigert. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen Trainingsplan, der ihn auch bei den Trainingseinheiten zu Hause unterstützt.

Die Leitung übernimmt Ralf Stehle, Referent Betriebliches Gesundheitsmanagement bei ebm-papst, der bereits letztes Jahr als Trainer dabei war. Unterstützt wird er von einem Team aus erfahrenen Übungsleitern.

Der Startschuss für 0-10-21 fällt am Dienstag, 8. Mai 2018 um 17 Uhr bei ebm-papst in Mulfingen. Hier bekommen interessierte Teilnehmer erste Tipps für den Start und genauere Informationen zum weiteren Ablauf.

Die Anmeldung ist per Mail unter Angabe des vollständigen Namens, der Mailadresse, der sportlichen Vorerfahrung und des bevorzugten Trainingsortes (Niedernhall oder Mulfingen) über trainingscamp@ebmpapst-marathon.de möglich. Eine sportmedizinische Untersuchung im Vorfeld der Teilnahme wird empfohlen. Schnell sein lohnt sich: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

11. April 2018 - Blatt 1 von 2

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

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



Presse-Information

Laufgruppe trainiert ab Mai in Niedernhall und Mulfingen

Mit 0-10-21 zum ebm-papst Marathon

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

Bildunterschrift

Bild 1: Gruppenbild der 0-10-21-Teilnehmer beim ebm-papst Marathon 2017 (Foto: ebm-papst)

Bild 2: 0-10-21-Teilnehmerin Laura mit Stephan Vuckovic beim Zieleinlauf nach ihrem ersten erfolgreichen Halbmarathon. (Foto: Sandra Kuberski | 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 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

11. April 2018 - Blatt 2 von 2

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

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