



Liebe Freunde des Mittelrhein Marathons,

es sind nahezu auf den Tag genau noch 15 Wochen bis zum Mittelrhein Marathon. Langsam heißt es: das Training steigern. Der 29. Mai 2010 rückt allmählich näher, Ende Februar beginnt die regionale Laufsaison mit den ersten Wettkämpfen, und da gilt es, auch schon einmal die Form zu prüfen. Aber lesen Sie selbst!

Formcheck: Jetzt zur Leistungsdiagnostik anmelden!

leistungsdagnostik.de ist neuer Partner – Testwochenende vom 12. bis 14. März

Alle Teilnehmer beim Mittelrhein Marathon können ab sofort von einer der modernsten Methoden zur individuellen Trainingssteuerung profitieren. Gemeinsam mit *leistungsdagnostik.de*, dem exklusiven und offiziellen Diagnostik-Partner des Mittelrhein Marathons, setzen wir auf eine gesunde



und effiziente Marathonvorbereitung. So wird es einen Infoabend am 4. März und ein Testwochenende vom 12. bis 14. März geben. *leistungsdagnostik.de* ist ein Team von Experten, das auf leistungsdiagnostische Untersuchungen im Ausdauersport spezialisiert ist.

Das Dormagener Unternehmen ermittelt im Rahmen einer detaillierten Analyse alle Daten über den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und bestimmt anhand dessen die optimalen Trainingsbereiche. Individuell und entsprechend der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen – damit die Sportler für den Mittelrhein Marathon optimal trainieren.

Die Messung erfolgt mit einer Atemgasanalyse, also mit der sogenannten Spiroergometrie. Während eines Belastungstests auf dem Laufband

wird kein Blut abgenommen, sondern lediglich die Atemluft des Sportlers analysiert. Bei dieser professionellen Methode muss der Teilnehmer nicht an seine Leistungsgrenze „heranlaufen“, um genaue Daten zu erhalten.

Im Rahmen eines Infoabends erläutert *leistungsdagnostik.de* den genauen Ablauf der Diagnostik und welchen Nutzen die Spiroergometrie hat.

FÖRDERER



MEDIENPARTNER



SPONSOREN



PARTNER





Der kostenlose Infoabend findet am 4. März 2010 im Fitness-Studio Pura Vida (Brenderweg 218, 56070 Koblenz) statt. Ab 19.30 Uhr erklärt Diagnostik-Profi Martin Kusch in seinem Vortrag „Schneller ans Ziel“ die Vorteile einer Leistungsdiagnostik für das Training. Für die Teilnahme am Infoabend ist eine Anmeldung per Email an [beratung@leistungsdiagnostik.de](mailto:beratung@leistungsdiagnostik.de) zwingend erforderlich.

Vom 12. bis zum 14. März 2010 findet ein Testwochenende statt, ebenfalls im Fitness-Studio Pura Vida. Mit dieser Diagnostik – die es zum Marathon-Sonderpreis von 120 Euro gibt – können sich alle Teilnehmer dann perfekt auf den Mittelrhein Marathon vorbereiten.

Anmeldung und Terminvergabe unter <http://www.leistungsdiagnostik.de/leistungsdiagnostik-koblenz.html>.

Ein weiterer Vorteil: Leistungsdiagnostik.de führt derzeit Gespräche mit den örtlichen Krankenkassen, die einen Teil der Kosten für den Test übernehmen können. Weitere Infos unter: [www.leistungsdiagnostik.de](http://www.leistungsdiagnostik.de).

Baumann machte Lust auf mehr

Motivationsseminar bei der Hwk Koblenz war ein Renner – Ein Referent in Bestform

„Regelmäßiges Laufen ist gut für die Gesundheit und stärkt gleichzeitig Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft“, sagte Dieter Baumann beim Motivationsseminar von Mittelrhein Marathon und der Handwerkskammer



Koblenz. Der Satz klang trocken, doch gesprochen wurde er von einem bestens aufgelegten und hervorragend vorbereiteten

Referenten, der seine Zuhörer begeistern konnte.

Dieter Baumann, Olympiasieger über 5000 Meter von 1992 verstand es, in einem packenden Vortrag den mehr als 100 Teilnehmern Lust aufs

Laufen und regelmäßige Bewegung zu vermitteln.

FÖRDERER



MEDIENPARTNER



SPONSOREN



PARTNER





„Ohne Zielsetzung gibt es auch keine Motivation. Ausdauertraining ist Willenstraining. Überspringen Sie den hemmenden Zaun“, rief Baumann den Laufinteressierten zu und ging später mit bestem Beispiel voran. Denn nach dem Seminar stand ein Trainingslauf auf dem Programm, der trotz heftigen Schneefalls durchgeführt wurde – sehr zur Freude der Teilnehmer.

Baumann appellierte an die Teilnehmer, sich auch nach Niederlagen neuen Herausforderungen zu stellen. „Das gilt für den Sport wie für den Alltag.“ Es war ein motivierender Satz nicht nur für die anwesenden Handwerker, die sich im Rahmen der „Morgen Meister!“-Kampagne der Herausforderung Mittelrhein Marathon stellen. Erstmals sind die vier Handwerkskammern in Rheinland-Pfalz Titelsponsor beim Team Marathon des Mittelrhein Marathons – und so werden am 29. Mai viele Handwerker mit an den Start gehen.

Eine Reihe davon fit gemacht von niemand Geringerem als Olympiasieger Dieter Baumann.

Infos zur „Morgen Meister!“-Kampagne unter [www.besser-mit-meister.de/marathon](http://www.besser-mit-meister.de/marathon)

Rhein-Zeitung ist Medienpartner

### Kooperation mit Koblenzer Verlagshaus – Erfolgreiche Zusammenarbeit fortsetzen

Die Rhein-Zeitung war von 2007 bis 2009 Titelsponsor des Mittelrhein Marathons. „Es war eine schöne Zeit, in der wir viel gemeinsam für die Region bewegen konnten“, blickt Hans-Dieter Gassen als Vorsitzender des Mittelrhein Marathon e.V. zurück. Viele Projekte wurden Hand in Hand gestemmt und die Breitensport-Bewegung in der Region weiter vorangebracht.

Die gute Zusammenarbeit wird nun in veränderter Form fortgesetzt. Ab 2010 ist die Rhein-Zeitung offizieller Medienpartner des Marathons. „Die Fortsetzung des erfolgreichen Zusammenwirkens war uns ein Anliegen“, sagt Hans-Dieter Gassen. Mit gemeinsamen Aktionen rund um den Marathon werden das Koblenzer Medienhaus und der Mittelrhein Marathon in Erscheinung treten. Denn das Medienhaus am Mittelrhein und der Breitensport-Event am Mittelrhein passen – und gehören – einfach zusammen.

Für die treuen Abonnenten der Rhein-Zeitung hat die Kooperation natürlich auch Vorteile, denn Inhaber der RZ-Card erhalten eine Ermäßigung von 20 Prozent auf das Startgeld sowie die Teilnahmegebühr an den Laufgruppen des Mittelrhein Marathons.

#### FÖRDERER



#### MEDIENPARTNER



#### SPONSOREN



#### PARTNER

