MITTELRHEIN MARATHON
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

Gemeinsam fit werden für den Mittelrhein Marathon

Neue Trainingsgruppen in Koblenz – Start am 14. März – Gruppe für Läufer und für Skater

In der Gruppe macht Sport doch häufig noch mehr Spaß. Deshalb hat sich der Mittelrhein Marathon e.V. dazu entschlossen, in Koblenz zwei eigene Trainingsgruppen einzurichten: für Läufer und für Inline-Skater. Das Motto lautet: gemeinsam fit werden für den Mittelrhein Marathon am 29. Mai 2010!

Mit dem offiziellen Auftakttraining starten am Sonntag, 14. März, in Koblenz die beiden Vorbereitungsgruppen ins gemeinsame Training. Um 10 Uhr treffen sich am 14. März auf dem Oberwerth-Parkplatz/Rot-Weiß-Vereinshaus vor dem Koblenzer Stadion erstmals die Inline-Skating- und Laufgruppen, die von uns fit gemacht werden für den Marathon! Inline-Skating-Chef Oliver Engel, Lothar Hirsch als Sportlicher Leiter des Marathons und die Trainer werden bei diesem Einführungstraining aktiv mit dabei sein.

Mit diesem Auftakttraining beginnt dann die offizielle Vorbereitung auf den Marathon, die bis zum 29. Mai regelmäßig von erfahrenen Trainern in Koblenz durchgeführt wird. Geplant ist einmal pro Woche ein gemeinsames Training.

Die Teilnahme am regelmäßigen gemeinsamen Lauf- und Inline-Skating-Training ist für alle Mitglieder des Mittelrhein Marathon e.V. kostenlos, für Nichtmitglieder kostet das Training bis zum Marathon Ende Mai nur 50 Euro - Inhaber einer RZ-Card zahlen nur 40 Euro. Es lohnt sich also noch mehr, jetzt Mitglied beim Mittelrhein Marathon e.V. zu werden!

Ein erfolgreicher Tag mit Udo Bölts

Sport-Profi gab Tipps bei der Handwerkskammer Kaiserslautern

In der Pfalz muss niemand der Name Udo Bölts erklärt werden. Der frühere Radprofi und vielfache Tour-de-France-Teilnehmer ist nach dem Ende seiner Karriere auf zwei Rädern längst unter die ambitionierten Läufer gegangen. Der Teilnehmer am Ironman Hawaii kann mittlerweile herausragende Zeiten als Läufer aufweisen – wer sollte sich also besser für das Motivationsseminar der Hwk in Kaiserslautern eignen als Udo Bölts?

So hoch die Erwartungen der Teilnehmer an den Referenten waren, sie wurden nicht enttäuscht. Denn Udo Bölts ist nicht nur bekannt als harter Hund gegen den eigenen inneren Schweinehund („Quäl dich, du Sau"), er ist auch bekannt dafür, dass er anderen Aktiven Lust auf Sport und Bewegung machen kann.

FÖRDERER
Oberes Mittelrheintal – UNESCO-Welterbe seit 2002
Sportvereine – Wir bewegen Menschen – Sportbund Rheinland
Koblenz-Touristik
MEDIENPARTNER
Rhein-Zeitung
RPR1.
SPONSOREN
erima
Besser mit Meister! Team-Marathon 2010
ERDINGER ALKOHOLFREI
INTERSPORT KRUMHOLZ
leistungsdiagnostik.de – diagnostik | beratung | training – im Sport des dritten Jahrtausends
Coca-Cola
LOTTO Rheinland-Pfalz
Sparkasse Koblenz
PARTNER
CARBOOAD.COM SIMPLY ENERGY
ADAC
Deutsches Rotes Kreuz
BARMER GEK die gesund experten
VORBILD sein – gegen Alkoholmissbrauch, für die Jugend
EVM
sebamed – Wissenschaft für gesunde Haut

MITTELRHEIN MARATHON
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

Gemeinsam mit Freddy Kolb und Klaus Schläfer vom Laufladen in Kaiserslautern erläuterte Bölts Grundlagen des gezielten Trainings und gab interessante Einblicke in seine eigene Einstellung zum Laufen. Es war ein packender Vortrag, der allen anwesenden Handwerkern Lust gemacht hat, am 29. Mai 2010 beim Mittelrhein Marathon richtig Gas zu geben.

Ab, auf die Rolle – Saisonstart für die Skater

Start des German Inline Cup steht bevor – Neue Rennen im Norden und Süden

Der German Inline Cup (GIC) startet in die nächste Erfolgsrunde. Am 28. März wird mit dem Berliner Halbmarathon traditionell die wichtigste deutsche Serie für Inline-Skater eröffnet. Das landschaftliche Highlight des Jahreskalenders wird der Mittelrhein Marathon am 29. Mai sein – und das in einer sportlich erneut aufgewerteten Top-Rennserie.

„Der German Inline Cup wird so interessant wie nie zuvor", verspricht der Inline-Skating-Cehf am Mittelrhein, Oliver Engel. „Mit den Rennen in Bremen und Geisingen kommen zwei hochklassige Rennen zum Programm dazu, das wird große Klasse." Mitte Juli in der Hansestadt im Norden und Mitte September im schwäbischen Geisingen stoßen zwei neue Rennen zum GIC hinzu. „Wir werden Weltklasse bei allen Rennen am Start haben – und vor allem auf der schnellen Strecke zwischen Oberwesel und Koblenz", sagt Oliver Engel. Für Skater, die von Berlin (28. März) bis zum Saisonabschluss beim Köln-Marathon (3. Oktober) bei den sechs Rennen des GIC mitrollen wollen, lohnt sich die Sammelanmeldung nicht nur wegen des vergünstigten Preises. Unter den Anmeldern werden auch tolle Preise verlost. Infos und Anmeldung: www.german-inline-cup.de

Die Rennen des German Inline Cup 2010:

28.03.10	Berliner Halbmarathon
29.05.10	Mittelrhein Marathon
18.07.10	Bremen
22.08.10	XRace Berlin
11.09.10	Geisingen
03.10.10	Köln-Marathon

GERMAN INLINE CUP

Hingehört: Mittelrhein-Marathon-Trailer bei RPR1

Der Marathon geht ins Ohr – landesweit im Radio

Der Mittelrhein Marathon geht ins Ohr. Ab dem 8. März sendet unser Medienpartner RPR1 regelmäßig sogenannte Trailer zum Mittelrhein Marathon. Die kurzen Spots zum Reinhören informieren Sie mit kurzen News zum Marathon – und sollen ganz einfach Lust machen, am 29. Mai mit dabei zu sein beim Mittelrhein Marathon. Denn auch wenn der Marathon am letzten Samstag im Mai an den Start geht, ist RPR1 wieder live mit dabei.

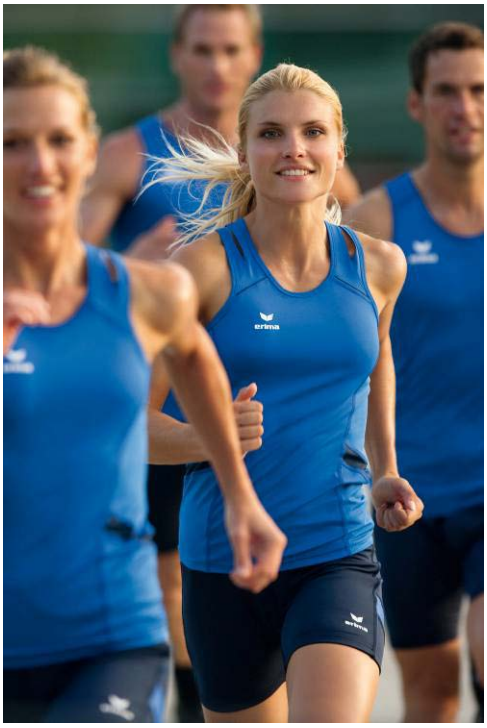
FÖRDERER
Oberes Mittelrheintal – UNESCO-Welterbe seit 2002
Sportvereine Wir bewegen Menschen – Sportbund Rheinland
Koblenz-Touristik
MEDIENPARTNER
Rhein-Zeitung
RPR1.
SPONSOREN
erima
Besser mit Meister! Team-Marathon 2010
ERDINGER ALKOHOLFREI
INTERSPORT KRUMHOLZ
leistungsdiagnostik.de – diagnostik | beratung | training – im Sport des dritten Jahrtausends
Coca-Cola
LOTTO Rheinland-Pfalz
Sparkasse Koblenz
PARTNER
CARBOOAD.COM SIMPLY ENERGY
ADAC
Deutsches Rotes Kreuz
BARMER GEK die gesund experten
VORBILD sein – gegen Alkoholmissbrauch, für die Jugend
EVM
sebamed – Wissenschaft für gesunde Haut

MITTELRHEIN MARATHON
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

Neue Alpha-Line in der ERIMA Running-Kollektion

Marathon-Partner stellt innovative Produkte vor

Die renommierte Sportartikel-Firma ERIMA ist nicht nur als Partner des Mittelrhein Marathons und Titelsponsor des ERIMA-Halbmarathons am 29. Mai 2010 aktiv, sondern geht für den Mittelrhein Marathon mit einer neuen, innovativen Produktlinie für Laufsportler an den Start. Die „Alpha Line Running-Kollektion" ist eine hochmoderne Textil-Linie für höchste Ansprüche.



So überzeugen das ERIMA Alpha Running T-Shirt oder auch das Alpha Running Singlet mit Materialien für antibakterielle Wirkung und optimalen Tragekomfort: Seitliche Einsätze aus Mesh-Material sind dabei ebenso Standard wie Flachnähte und ein reflektierendes Piping an Schulter und Ärmelsaum, damit man auch im Dunkeln erkannt wird. Dazu gibt es eine MP3 Tasche am Rückenteil und eine Ohrhörerschlaufe am Kragen.

Für optimale Passform sorgt die in den Farbkombinationen rot/schwarz, new royal/new navy, schwarz/silber, weiß/grün und weiß/silber/schwarz verfügbare ERIMA Linie durch ein umfassendes Größen-Programm: Für Männer sind T-Shirt und Singlet von S bis XXL erhältlich, für Frauen gibt es das T-Shirt in den Größen von 34 bis 48 und das Singlet von 34 bis 44. Die Kindergrößen umfassen die Größen von 128 bis 164.

Passend dazu gibt es auch die ERIMA Alpha Running Tight in langer und kurzer Version. Diese ist ebenfalls in allen gängigen Größen für Männer, Frauen und Kinder verfügbar.

Alle Artikel sind in sämtlichen Größen permanent auch in größeren Mengen lieferbar und somit ideal zur Ausstattung von Laufgruppen und Vereinen.
Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.erima.de.

FÖRDERER
MEDIENPARTNER
SPONSOREN
PARTNER