

**SPORTBUND RHEINLAND****Seminare machen Lust auf den Marathon****Vortragsreihe zum RZ-Mittelrhein-Marathon mit prominenten Läufern im Haus des Sports**

Nicht nur die Praxis, sondern auch die Theorie soll Lust auf den 2. Mittelrhein-Marathon machen. Und wer könnte diese Lust besser wecken als die Meister ihres Faches? Deshalb wird im Vorfeld des 2. Mittelrhein-Marathons eine Seminarreihe rund um das Laufevent gestartet. Mit dabei auch 5000 Meter-Olympiasieger Dieter Baumann mit seinem Vortrag „Faszination Laufen“. Zwei von drei Veranstaltungen finden im Haus des Sports auf dem Koblenzer Oberwerth statt.

Am Samstag, 29. April, wird Sportmediziner Prof. Peter Billigmann den ersten Vortragsnachmittag um 13.30 Uhr eröffnen. Er spricht im Haus des Sports auf dem Koblenzer Oberwerth unter anderem zu Leistungsdiagnostik und sportmedizinischen Grundlagen rund um den Marathonlauf. Darauf aufbauend erörtert AOK-Ernährungsberaterin Heike Mohr Grundlagen der Sporternährung. Im Anschluss erläutert der Mainzer Textilwirt Michael Wolf funktionelle Trainingsbekleidung, zudem berät er in Sachen „die richtigen Schuhe für Training und Wettkampf“. Der Koblenzer Skating-Sieger des Vorjahres, Oliver Engel, erläutert abschließend trainings- und wettkampfspezifische Prinzipien des Inline-Skatens.

Am 13. Mai wird beim zweiten Seminar – ebenfalls im Haus des Sports ab 13.30 Uhr – der renommierte Physiotherapeut Peter Fries „Stretching für Läufer“ erklären. Anschließend geht Mental-Trainerin Ute Simon-Adorf in einem motivierenden Vortrag auf die spezifischen Besonderheiten und Schwierigkeiten der Strecke des RZ-Mittelrhein-Marathon ein – und erläutert, wie sie am besten zu meistern sind. Anschließend ist Top-Athletin Sabrina Mockenhaupt zu Gast: Zunächst wird die Vize-Europameisterin im Crosslauf und beste deutsche Bahn-Langstrecklerin aus ihrem Training und von ihren Wettkämpfen berichten. Ein Trainingslauf mit „Mocki“ rundet den Nachmittag ab.

Der dritte Seminar-Tag findet am 27. Mai im Hotel Mercure statt und stellt zugleich den Höhepunkt der Seminarreihe dar: 5000 Meter-Olympiasieger Dieter Baumann wird an diesem Tag Lust auf den RZ-Mittelrhein-Marathon machen. Ab 14 Uhr referiert zunächst der ehemalige Bundestrainer Lothar Hirsch als heutiger Sportlicher Leiter des Marathons zu seinem früheren Athleten Dieter Baumann aus der Sicht des Trainers. In der Folge hält Baumann einen spannenden Vortrag zur „Faszination Laufen“, bevor der Nachmittag mit einem Trainingslauf mit Dieter Baumann abschließt.

Für Inhaber der RZ-Card ist bei Vorlage der Karte am Veranstaltungstag und vorheriger schriftlicher Anmeldung die Teilnahme kostenlos. Interessenten ohne RZ-Card zahlen pro Seminar einen Unkostenbeitrag von 10 Euro. Die Plätze sind limitiert.

Anmeldung unter 0261-892559 (Fax) oder per E-Mail: [info@mittelrhein-marathon.de](mailto:info@mittelrhein-marathon.de).  
Informationen im Internet: [www.mittelrhein-marathon.de](http://www.mittelrhein-marathon.de)