



Liebe Freunde des RZ-Mittelrhein-Marathons,

der Wonnemonat Mai nähert sich – und damit beginnt auch der letzte Trainings-Monat für den RZ-Mittelrhein-Marathon am 6. Juni 2009. Das Wetter stimmt zuversichtlich, dass das Training "passt" - und noch, aber nur noch sehr kurz, ist die Anmeldung freigeschaltet. Aber lesen Sie mehr...

## Dieter Baumann und Ute Simon-Adorf brachten Marathon zum Greifen nahe

*Vortrag des Olympiasiegers und der Mentaltrainerin fesselte in der Uni Koblenz die Zuhörer*



Koblenz. Die Ankündigung für das Lauf-Seminar des RZ-Mittelrhein-Marathon in der Uni Koblenz versprach, dass die Veranstaltung Lust aufs Laufen machen sollte. Und wer den Hörsaal E 2 011 auf dem Campus in Metternich an diesem späten Nachmittag verließ, hatte ganz sicher Lust darauf, sich möglichst bald wieder selbst aktiv zu bewegen. In einer rund drei Stunden dauernden und kompakten Veranstaltung warfen die Referenten einen ernsten Blick auf Motivation und Training, ohne dabei aber die

humorige Sicht auf den Marathon zu vernachlässigen.

Die Koblenzer Mental- und Motivationstrainerin Ute Simon-Adorf berichtete nicht nur von den Stolpersteinen, die auf dem Weg zum Marathon-Ziel vor jedem Läufer auftauchen können. Sie sprach auch von den besonderen „Geschenken“, die den Marathoni erwarten, vom Spaß am Laufen, dem Erlebnis individuellen Glücks und der Steigerung des Selbstbewusstseins durch Training und Wettkampf. Anhand ihres eigenen ersten Marathons sprach die aktive Sportlerin ganz bewusst auch die kleinen Dinge an, die auf dem Weg zum ersten Marathon wichtig sind. „Marathon ist mehr als vier Mal 10 Kilometer“, sagte Simon-Adorf.

Wie es sein kann, dass gerade die vierten zehn Kilometer des Marathons zur Unmöglichkeit werden, davon berichtete Dieter Baumann in selbstironischer, erheiternder Weise. Sein Ausstieg beim Marathon-Debüt 2002 in Hamburg habe doch viele andere erst unterwegs beflügelt, erklärte er. „Der Baumann ist raus, jetzt kannst du richtig Gas geben“, sei zum geflügelten Wort an der Strecke geworden. Aber nicht nur mit einem Augenzwinkern führte der Tübinger durch seinen Vortrag, sondern behandelte auch wesentliche Dinge des täglichen Trainings. Er sprach dabei weniger über die Wege, die es bis zum Olympiasieg zurückzulegen gilt, sondern vor allem darüber, was für Hobby-Läufer wesentlich ist, besonders die Regelmäßigkeit beim Training.

Der Seminar-Nachmittag, den die Organisatoren des RZ-Mittelrhein-Marathons gemeinsam mit dem Allgemeinen Hochschulsport der Universität Koblenz-Landau gestalteten, kam bei den Zuhörern sehr gut an – und soll 2010 eine Fortsetzung finden. Dank der Unterstützung der Sponsoren Rhein-Zeitung und Carmer soll das Seminar dann ebenfalls wieder kostenlos angeboten werden können.



In Zusammenarbeit mit:

Rhein-Zeitung



AHS  
Allgemeiner HochschulSport in Koblenz



MITTELRHEIN  
MARATHON



**Der Countdown läuft: Voranmeldung endet am 30. April**

*Nutzen Sie jetzt noch die günstigen Konditionen!*

Koblenz. Jetzt heißt es, schnell zu sein: Am Donnerstag, 30. April, endet die Voranmelde-Phase für den RZ-Mittelrhein-Marathon. Sie sollten sich deshalb beeilen und sich Ihren Startplatz jetzt noch rasch zum günstigen Voranmelder-Preis sichern! Nach dem 30. April ist die Anmeldung nur noch im Rahmen der Marathon-Messe in der Sporthalle Oberwerth am 5. und 6. Juni möglich. Also nutzen Sie jetzt bequem die Online-Voranmeldung oder die Möglichkeit der schriftlichen Anmeldung! Seien Sie schnell - und sparen Sie dabei Geld - vor allem, wenn Sie eine RZ-Card besitzen, dann reduziert sich Ihr Startgeld zusätzlich um fünf Prozent. [www.mittelrhein-marathon.de](http://www.mittelrhein-marathon.de)

**Ihr Orga-Team des RZ-Mittelrhein-Marathon**



Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann schreiben Sie uns bitte eine Email.

**So erreichen Sie uns:**

Mittelrhein-Marathon e.V.  
Hohenfelder Str. 16  
56068 Koblenz  
Im Internet unter:

Tel.: 0261 / 2016830  
Fax: 0261 / 2016839  
[info@mittelrhein-marathon.de](mailto:info@mittelrhein-marathon.de)  
[www.mittelrhein-marathon.de](http://www.mittelrhein-marathon.de)