



Liebe Lauf-, Inline- und Walking-Sportfreunde, liebe Leser dieses Newsletters: der RZ-Mittelrhein-Marathon 2009 nähert sich – und der Frost geht langsam! Bis zum Samstag, 6. Juni 2009, sind es nicht einmal mehr 150 Tage. Jetzt heißt es: vorbereiten, trainieren und anmelden. Aber lesen Sie mehr...

Dieter Baumann und Ute Simon-Adorf machen Lust aufs Laufen

Top-Referenten beim Seminar am 24. April in der Uni Koblenz



Am Freitag, 24. April, bietet der Mittelrhein Marathon e.V. in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Hochschulsport der Universität Koblenz-Landau eine hochklassige Seminar-Veranstaltung an: Ab 15.30 Uhr stehen im Hörsaal E 011 auf dem Campus in Koblenz-Metternich mit Unterstützung der Rhein-Zeitung und der Barmer Spitzen-Referenten zum Thema Laufen im Blickpunkt. Olympiasieger Dieter Baumann und Mental-Coach Ute Simon-Adorf konnten für Vorträge gewonnen werden.

Dieses Seminar von und für Läufer macht Lust aufs Laufen. Besonders im Blickpunkt steht dabei der Schwerpunkt Motivation für Training und Wettkampf, Ute Simon-Adorf spricht darüber, wie das große Ziel Marathon zu erreichen und im Wettkampf zu meistern ist. Simon-Adorf senkt dabei auch die Hemmschwelle all derer, die sich den Schritt zu diesem Ziel (noch) nicht zutrauen.

Hauptreferent ist Olympiasieger Dieter Baumann. Der „weiße Kenianer“ ist nicht nur eine lebende Legende des 5000-Meter-Laufs, sondern ein hervorragender Kenner der Läufer-Psychologie. Der Tübinger, der neben ungezählten Spitzenläufen auch 2006 am Mittelrhein in Streckenrekordzeit den Halbmarathon gewonnen hat, macht jedem Seminar-Teilnehmer am 24. April Lust, sich laufend und ausdauernd zu bewegen. Es wird ein Nachmittag für jeden Laufinteressierten und auch für alle Nicht-Läufer. Die Teilnahme ist absolut nicht umsonst, aber: kostenlos. www.mittelrhein-marathon.de und www.uni-koblenz.de/~ahs/

Wellness-Gutschein für alle Teilnehmer

Nach dem Zieleinlauf beim RZ-Mittelrhein-Marathon eintauchen ins Monte Mare



Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr ist die Unternehmensgruppe monte mare auch 2009 wieder Partner des RZ-Mittelrhein-Marathon. Tausende Gutscheine liegen bereit für das ultimative Wellness-Erlebnis nach dem Marathon! Der RZ-Mittelrhein-Marathon-Sponsor **monte mare** hat für alle Teilnehmer einen Gutschein gestiftet, damit sich jeder Sportler nach seiner Teilnahme am RZ-Mittelrhein-Marathon richtig entspannen kann.

Jeder Teilnehmer an den Hauptläufen des RZ-Mittelrhein-Marathon erhält mit seinen Startunterlagen einen Gutschein: für einen tollen, erlebnisreichen und erholsamen Tag in einem Bad der Rengsdorfer Unternehmensgruppe monte mare. Ob in Rengsdorf, in Kaiserslautern oder Rheinbach bei Bonn, wo es das weltweit einmalige Indoor-Tauchbecken zu erleben gilt, können RZ-Mittelrhein-Marathon-Sportler einen Tag bei freiem Eintritt genießen.

Jetzt voranmelden – Nutzen Sie Ihre Chance!

Günstige Anmeldung ist noch bis zum 30. April möglich

Die letzte Phase der Voranmeldung zum RZ-Mittelrhein-Marathon neigt sich allmählich dem Ende zu, nutzen Sie also die günstige Chance!!! Noch bis zum 30. April ist die vergünstigte Anmeldung für die Wettbewerbe im Laufen, Skating und Walking möglich, also greifen Sie zu! Nach dem 30. April ist die Anmeldung natürlich weiterhin geöffnet, jedoch dann zu den Konditionen der Nachmeldung! Also schnell, einfach und günstig unter www.mittelrhein-marathon.de angemeldet!

Danish Dynamite beim RZ-Mittelrhein-Marathon

Skandinavier stellen erneut große Teilnehmergruppe - Dänen sind Tradition am Mittelrhein



Die Dänen kommen. Es ist gute Tradition, dass beim RZ-Mittelrhein-Marathon Jahr für Jahr viele Dänen mitlaufen. Wie aus mittlerweile mehr als gut 50 weiteren Nationen kommen auch Jahr für Jahr Sportler des skandinavischen Nachbarn an den Rhein, um hier „einen der schönsten Marathons weltweit“ zu bestreiten.

Dieses Lob des dänischen Marathon Travel Club klingt nicht nur gut in den Ohren des Organisationsteams, es wird auch dadurch bestätigt, dass „unsere“ Dänen in den vergangenen Jahren stets mit Gruppen zwischen 50 und 70 Läufern an den Mittelrhein kamen.

„2009 sind wir wieder dabei“, sagt Britt Nielsen, die eine dänische Gruppe mit erneut rund 70 Sportlern angekündigt hat. 2005 brachte der Marathon Travel Club auch einen dänischen Lauf-Star mit: Sören Palshoj. Der damals 26-Jährige hatte kurz zuvor erst den nationalen Titel im Halbmarathon gewonnen und sagte spontan zu, mit seinen Landsleuten zum zweitgrößten Landschaftsmarathon Deutschlands zu fahren – und gewann prompt das Rennen über die Halbmarathon-Distanz. Gut möglich, dass Palshoj auch in diesem Jahr wieder dabei sein wird, wenn es am 6. Juni auf die Strecke geht.



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
www.mittelrhein-marathon.de