

Pressemitteilung zum Laufjahr 2015



Themen:

- Vorstellung des kompletten Jahresprogramms
- Auf die Plätze ... 50 Angebote für Laufeinsteiger, Ausdauerprofis und Triathleten
- Neue Ausgabe des Laufmagazins „42Komma195“

Vorstellung des kompletten Jahresprogramms

Neben der Premiere des DEE-AOK-Firmenlaufs gehören zum Ausdauer-Sport-Programm in der Region Ulm und Neu-Ulm wieder zahlreiche Veranstaltungen.

Am 3. Mai 2015 steht die Ulmer Innenstadt beim 9. Ulmer Stadtlauf ganz im Zeichen des Laufens. „Ab durch die Neue Mitte“ lautet das Motto, wenn um 14 Uhr der LEW Frühjahrslauf für Jedermann gestartet wird und über 800 Sportlerinnen und Sportler auf den 2-km-Rundkurs durch die Ulmer City gehen. Um 15.30 Uhr kann bei der ZKRD Spendenrunde für Groß, Klein, Jung und Alt jeder aktiv werden und mithelfen, möglichst viele Spenden für den Förderkreis für tumor- und leukämiekranken Kinder zu sammeln.

Beim Münsterturm-Lauf geht es wieder hoch hinaus. Am 6. Juni 2015 findet im Rahmen des XXL-Münstertags der fünfte Wettlauf auf den Ulmer Münsterturm statt. Gestartet wird ab 17 Uhr alle 30 Sekunden – wie bei Skilanglauf-Wettbewerben. Sieger ist, wer in der kürzesten Zeit vom Start auf dem Münsterplatz hinauf zum 2. Kranz (ca. 102 Meter) die 560 Stufen bewältigt. Der Münsterturm-Lauf gehört auch 2015 zur Towerrunning Germany Serie.

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr gibt es am 25. Juni 2015 den 2. City-wax Frauenlauf. Start und Ziel sind wieder auf dem Kartoffelmarkt im Herzen Ulms. Die Strecke führt auf einem 800 Meter langen Kurs durch die Innenstadt und rund um das Ulmer Münster. Entlang der Strecke bieten einige Geschäfte für die Teilnehmerinnen und die Zuschauer besondere Aktionen an. Es wird wieder ein Lauferlebnis der anderen Art. Es geht nicht um schnelle Zeiten, sondern ums Runden sammeln. Pro gelaufene Runde gibt es im Ziel ein Glas Prosecco oder ein alkoholfreies Getränk.

Für den dritten Einstein-Triathlon am 26. Juli 2015 in Ulm haben sich bereits über 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet. Die Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen begeistert auch weiterhin die Sportregion Ulm/Neu-Ulm.

Am 25. Juli 2015 ab 10 Uhr findet bereits zum zweiten Mal im Rahmen des Einstein-Triathlons auch der Sportfreund-Mini-Triathlon für Kinder und Jugendliche statt. Der Modus wird als Swim&Run ausgeschrieben – also mit den Disziplinen Schwimmen und Laufen.

Der Einstein-Marathon gehört mittlerweile zu den größten Laufveranstaltungen im Süden Deutschlands. Auch in diesem Jahr beginnt das große Marathon-Event mit den Jugendläufen am 19. September. Am 27. September geht es weiter in der Donau-Doppelstadt mit dem Einstein-Marathon. Es werden 14.000 Läuferinnen und Läufer erwartet. Zum Programm gehören der Einstein-Marathon, der Beurer-Halbmarathon, der Daimler TSS Inline-HM, der Häussler-Handbike-HM, der Husqvarna Group Power Nordic Walking-HM und kürzere Läufer über 5 km (WMF

Neu-Ulm, den 26. Februar 2015

BKK Gesundheitslauf) und 10 km (Liqui Moly Citylauf /DING-Walk). Außerdem gibt es 2015 erneut den Handwerkslauf für Menschen mit und ohne Behinderung und die ZEISS-Marathon-Staffel. Der Einstein-Marathon zeichnet sich insbesondere durch die 42 Bands an der Strecke aus, die umfangreiche Versorgung für die Teilnehmer und durch Laufstrecken, die an vielen historischen Gebäuden vorbeiführen.

Alle Veranstaltungen im Überblick:

3. Mai: 9. Ulmer Stadtlauf

6. Juni: 5. Münsterturm-Lauf

11. Juni: 1. DEE-AOK-Firmenlauf

25. Juni: 2. City-wax Frauenlauf

26. Juli: 3. Einstein-Triathlon

19. September: 11. ratiopharm Jugendläufe und Sport Sohn Mini-Marathon

27. September: 11. Einstein-Marathon

Auf die Plätze ... 50 Angebote für Laufeinsteiger, Ausdauerprofis und Triathleten – Anmeldeschluss ist am 15. März 2015

Ob Stadtlauf, Münsterturm-Lauf, DEE-AOK-Firmenlauf, City-wax Frauenlauf, Einstein-Triathlon oder -Marathon: Die richtige Vorbereitung ist das A und O. Auch 2015 gibt es wieder viele Trainingsangebote von April bis September.

Bei der Triathlon-Akademie war 2014 die Nachfrage auf die Schwimmkurse so groß, dass das Angebot 2015 ausgeweitet wurde. Mittlerweile gibt es mehr als 30 Kurse. Es gibt Anfängerkurse zum Erlernen des Kraulschwimmens, aber auch Kurse für Fortgeschrittene mit dem Ziel, die Kraultechnik zu verbessern oder mit dem Schwerpunkt die Technik hinsichtlich der Optimierung von Schnelligkeit, Effizienz und Ausdauer zu verfeinern. Wer noch einen der begehrten Plätze in den Kursen im Bad Blau oder Wonnemar ergattern möchte, sollte sich schnell anmelden. Zur optimalen Triathlon-Vorbereitung gehören natürlich ebenso Radkurse. Auch hier gibt es Angebote vom Einsteiger bis zum ambitionierten Fahrer. Fehlt noch die dritte Triathlon-Disziplin, das Laufen.

Zahlreiche Laufkurse gibt es im ASC-Vorbereitungsprogramm. Es setzt sich aus drei Teilen zusammen: der WMF BKK Laufschule für Laufein- und -umsteiger, mit der man ins Laufen kommt und motiviert wird, den inneren Schweinehund zu besiegen. Dem Sport Sohn Vorbereitungsprogramm für Marathon, Halbmarathon und Nordic Walking, mit dessen Hilfe eine bestimmte Zielvorgabe erreicht wird, wie beispielsweise den ersten Halbmarathon erfolgreich zu meistern. Zusätzlich gibt es wieder eine Reihe von Spezialprogrammen, welche die körperliche Aktivität mit einer Freizeitaktivität verbinden. So wird beim Spezialkurs „Run&Snack mit Seeberger“ die Mittagspause optimal genutzt und beim Kurs „Cross-Running“ Laufen zum Naturerlebnis. Alle Laufkurse werden von erfahrenen Lauftrainern in einer wöchentlichen Trainingseinheit betreut und dauern bis zum Einstein-Marathon am 27. September 2015.

Neu-Ulm, den 26. Februar 2015

Das gesamte Vorbereitungsprogramm und die Triathlon-Akademie wird vom 2011 gegründeten Ausdauersportclub Ulm/Neu-Ulm (ASC Ulm/Neu-Ulm 011 e.V.) abgewickelt. Die Mitgliedschaft kostet 10 Euro pro Jahr.

Weitere Infos unter:

www.asc-ulm-neu-ulm.de/

Neue Ausgabe „42Komma195“

Das Warten hat ein Ende - die 6. Ausgabe des Ulmer Laufmagazins 42KommaEinsNeunFünf ist erschienen und liegt frisch gedruckt in Fitness-Studios, Sportgeschäften, Vereinen und zahlreichen öffentlichen Plätzen und Einrichtungen in Ulm und Neu-Ulm aus.

Titelthema wird das neue Laufevent, der DEE-AOK-Firmenlauf in Ulm, sein. Außerdem berichtet ein Läufer vom großen Jubiläum im vergangenen Jahr. So bekommt jeder Leser die Chance, das Abenteuer Marathon in Ulm mitzerleben.

Natürlich finden Läuferinnen und Läufer wieder alles Wissenswerte über die verschiedenen Sportveranstaltungen 2015, das ASC-Vorbereitungsprogramm und vieles mehr.



Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

SUN Sportmanagement GmbH
Messerschmittstraße 5, 89231 Neu-Ulm
Tel: 0731-88015030, Fax: 0731-88015033
Email: info@einstein-marathon.de
Web: www.einstein-marathon.de
Geschäftsführung: Markus Ebner
Amtsgericht Ulm, HRB 721805