



Presse-Information

Laufanfänger trainieren beim Projekt 0-10-21 für den ebm-papst Marathon „Jeder kann es schaffen“

Seit zwei Monaten trainiert die Laufgruppe 0-10-21 nun bereits unter der Leitung des Olympia-Silbermedaillengewinners im Triathlon von 2000, Stephan Vuckovic, für den ebm-papst Marathon. Die über 50 Teilnehmer werden sich am 10. September 2017 unter die Läufer des 10-Kilometer-Laufs oder des Halbmarathons mischen.

Im Kreis um Stephan Vuckovic liegen rund 50 erschöpfte Sportlerinnen und Sportler auf Handtüchern im Gras. Gerade hat die Gruppe die kurze Trainingseinheit mit Stabilisationsübungen für den Rumpf abgeschlossen. Zuvor standen am selben Abend bereits 40 Minuten Laufen auf dem Trainingsplan, anschließend hatte Vuckovic den Teilnehmern die Vorteile des Lauf-ABCs erklärt – eine Reihe von Übungen, die zur Verbesserung der Lauftechnik beitragen.

Noch zwei Monate sind es bis zum ebm-papst Marathon. Zwei Monate, die den Teilnehmern der Laufgruppe 0-10-21 bleiben, um sich auf ihren großen Tag vorzubereiten. Das Projekt wurde vom Organisations-Team des ebm-papst Marathons initiiert, mit dem Ziel, Laufanfänger für die Sportart zu begeistern und zur Teilnahme an der Laufveranstaltung zu ermutigen.

„Das Projekt zeigt, dass grundsätzlich wirklich jeder mit dem Lauftraining beginnen kann, egal auf welchem Fitnesslevel er zu Beginn steht“, so Stephan Vuckovic. „Allerdings merke ich oft, dass Anfänger ihre Grenzen schlecht einschätzen können und zu viel zu schnell wollen. Dann verlieren sie die Motivation. Wichtiger ist es daher, am Anfang wirklich langsam zu starten und dem Körper auch Zeit zu geben, sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen.“

Daher nahmen die Teilnehmer im Mai zunächst an einem Laktattest teil. Hier drehten sie mit steigendem Tempo Runden auf dem Sportplatz und ließen sich drei bis vier Mal Blut am Ohr abnehmen. „Meiner Meinung nach ist der Laktattest ein sehr präziser Weg, um sein Fitnesslevel richtig einschätzen zu können und die Trainingsbelastungen optimal zu gestalten“, erklärt Stephan Vuckovic. Aus dem Laktattest wurde unter anderem der Pulswert ermittelt, der beim Training nicht überschritten werden sollte.

Diesen Tipp haben sich die Teilnehmer zu Herzen genommen. „Ich war früher beim Lauftraining oft zu schnell unterwegs. Durch Stephans Tipps habe ich mir angewöhnt, auch mal langsamer zu machen“, so Eduard Schneider aus Bad Mergentheim. Sein Ziel ist der Halbmarathon – „und das in einer guten Zeit“, so Schneider.

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

13. Juli 2017 - Blatt 1 von 3

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie



Presse-Information

Laufanfänger trainieren beim Projekt 0-10-21 für den ebm-papst Marathon **„Jeder kann es schaffen“**

Seit dem Laktattest treffen sich die Teilnehmer einmal in der Woche zum Gemeinschaftstraining in Niedernhall, dabei wird in fünf Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeitsvorgaben trainiert. Ein von Vuckovic erstellter Trainingsplan gibt Intensität und Dauer der Einheiten vor, die die Teilnehmer zuhause selbstständig absolvieren. Seit Mai haben sich die Teilnehmer so von zwei wöchentlichen Einheiten à 30 Minuten bereits auf bis zu drei Einheiten mit 40-80 Minuten gesteigert. „In den kommenden Wochen werden wir die Dauer der Einheiten weiter steigern. Läufe mit maximal 2 Stunden sollen die Teilnehmer dann für den Halbmarathon vorbereiten“, erklärt Stephan Vuckovic. Erst am Wettbewerbstag selbst werden die Teilnehmer dann die 21,1 Kilometer laufen. „In der Vorbereitung sollte noch nicht die gesamte Wettkampfdistanz gelaufen werden, das könnte zu Überlastung führen“, so Vuckovic.

Mittlerweile sind bis zu 56 Teilnehmer regelmäßig bei den Treffen dabei. Das gefällt Ralf Stehle, einem der Übungsleiter bei 0-10-21: „Die Gruppe ist hochmotiviert und die Stimmung zeigt, dass das gemeinsame Laufen den Teilnehmern Spaß macht. Die Fortschritte der Gruppen zeigen, dass wir im Trainerteam auf dem richtigen Weg sind. Auch wir profitieren natürlich von Stephans Erfahrung“, so Stehle.

Stephan Vuckovic selbst blickt dem Marathon-Wochenende gelassen entgegen: „Mein wichtigstes Ziel ist, dass alle Teilnehmer bis September durchhalten – und ich bin sehr optimistisch, dass ich das schaffe. Ob sie dann den Halbmarathon oder die zehn Kilometer laufen, bleibt ihnen selbst überlassen, auch wenn ich derzeit bei allen das Potential für die 21 Kilometer sehe – jeder kann es schaffen.“

Weitere Informationen zum ebm-papst Marathon im Internet unter <http://www.ebmpapst-marathon.de> und auf Facebook: www.fb.com/ebmpapstMarathon

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

13. Juli 2017 - Blatt 2 von 3

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie



Presse-Information

Laufanfänger trainieren beim Projekt 0-10-21 für den ebm-papst Marathon „Jeder kann es schaffen“

Bildunterschrift (Fotos: Sandra Kuberski | ebm-papst)

Bild 1: Gruppenfoto der Teilnehmer von 0-10-21

Bild 2: Gruppenfoto des Trainerteams, hintere Reihe: Uwe Richlik (Rennleiter ebm-papst Marathon), Ralf Stehle (ebm-papst), Stephan Vuckovic. Vordere Reihe: Volker Hambrecht, Markus Vorbach (beide ebm-papst), Astrid Dinkel (Physiotherapeutin).

Bild 3: Teilnehmer von 0-10-21 bei Stabilisationsübungen, vorne Stephan Vuckovic.

Über den ebm-papst Marathon

Der 22. ebm-papst Marathon findet am 9. und 10. September 2017 in Niedernhall statt. Anmeldungen sind online unter www.ebmpapst-marathon.de möglich. Die Startgebühren für die Hauptläufe liegen bei Voranmeldung (bis 07.09.) bei 30 Euro für den Marathon, 43 Euro für den Duo-Marathon (pro Team), 27 Euro für den Halbmarathon und 22 Euro für den 10-km-Lauf. Handbiker zahlen 32 Euro, Inliner 27 Euro und Nordic Walker 17 Euro. Der Start bei den Kinder-Disziplinen kostet 12 Euro. Nachmeldungen vor Ort sind bis jeweils eine Stunde vor Start der jeweiligen Disziplin möglich, es fällt ein Zuschlag von 5 Euro (Duo-Marathon 10 Euro) an (ausgenommen Kinderläufe). Gestartet wird am Samstag, 9. September 2017 um 15 Uhr mit dem Nordic Walking über 7,5 und 13,5 Kilometer. Am Sonntag, 10. September fällt um 8.30 Uhr der Startschuss für Marathon und Duo-Marathon. Weiter geht es ab 9.05 Uhr mit dem Zehn-Kilometer-Lauf und ab 9.25 Uhr mit dem Halbmarathon. Zwischen 12.30 Uhr und 13.25 Uhr beginnen die Kinder-Disziplinen. Den Abschluss machen die Handbiker ab 14 Uhr und Inliner ab 14.45 Uhr.

Über ebm-papst

Die ebm-papst Gruppe ist der weltweit führende Hersteller von Ventilatoren und Motoren. Seit Gründung setzt das Technologieunternehmen kontinuierlich weltweite Marktstandards: von der digitalen Vernetzung elektronisch geregelter EC-Ventilatoren über die aerodynamische Verbesserung der Ventilatorflügel, bis hin zur ressourcenschonenden Materialauswahl.

Im Geschäftsjahr 2016/17 erzielte der Branchenprimus einen Umsatz von über 1,9 Mrd. €. ebm-papst beschäftigt über 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 26 Produktionsstätten (u. a. in Deutschland, China und den USA) sowie 49 Vertriebsstandorten weltweit. Ventilatoren und Motoren des Weltmarktführers sind in vielen Branchen zu finden, wie zum Beispiel in den Bereichen Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, Haushaltsgeräte, Heiztechnik, Automotive und Antriebstechnik.

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

13. Juli 2017 - Blatt 3 von 3

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie