**Mit 0-10-21 und Team 42 zum   
ebm-papst Marathon**

**Trainingsangebot für Neulinge und Hobbyläufer – Mit Team 42 nun auch Training für erfahrene Läufer möglich**

# Mulfingen, 26.02.2024

Wer die emotionale Atmosphäre bei den Zieleinläufen des ebm-papst Marathons schon einmal als Zuschauer vom Streckenrand beobachtet hat, der kennt das Gefühl: Das würde man auch gerne erleben!

Zehn Kilometer, den Halbmarathon mit 21 Kilometern oder sogar den Marathon über rund 42 Kilometer am Stück zu laufen ist für Laufanfänger, Hobbyläufer oder auch geübte Läufer eine echte Herausforderung. Die Lösung: Eine gemeinsame Vorbereitung mit der Laufgruppe 0-10-21 oder dem neuen Angebot Team 42. Trainiert wird ab Mai in Niedernhall und Mulfingen.

In den vergangenen Jahren war 0-10-21 ein voller Erfolg. Über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainierten seitdem rund vier Monate lang gemeinsam unter der Leitung von Ralf Stehle, Referent für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei ebm-papst, und seinem erfahrenen Trainerteam. In diesem Jahr wird das Angebot unter dem Titel „Team 42“ um die Marathondistanz erweitert.

Für die diesjährige Wettbewerbsvorbereitung können sich vom 1. bis 15. März 2024 wieder interessierte Hobbyläufer und Sportneulinge anmelden, die Lust haben, beim 10-Kilometer-Lauf, Halbmarathon oder Marathon des ebm-papst Marathons am 8. September 2024 an den Start zu gehen. Doch nur wer schnell ist, kann dabei sein: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Die Teilnehmer:innen von 0-10-21 trainieren ab Mitte Mai jeweils dienstags um 19 Uhr in Niedernhall oder mittwochs um 17 Uhr in Mulfingen. In beiden Gruppen gibt es schnellere und langsamere Laufteams, damit für jeden das passende Tempo dabei ist. Belastung und Laufdistanz werden nach und nach gesteigert. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen Trainingsplan, der ihn auch bei den Trainingseinheiten zu Hause unterstützt.

Das Training für den Marathon läuft etwas anders ab: Hier bekommt jeder Teilnehmer von Team 42 einen Trainingsplan, der die Vorbereitung auf 41,195 km unterstützen soll. Ein gemeinsames Training in der Gruppe mit den Trainern findet an den Wochenenden statt, unter der Woche kann man bei der Laufgruppe 0-10-21 mitlaufen oder selbstständig trainieren. Der Fokus wird daraufgesetzt, beim Marathon die Ziellinie zu überqueren, ohne sich allzu sehr auf die Zeit zu konzentrieren. Voraussetzung für die Teilnahme bei Team 42 ist es, bereits Lauferfahrung zu haben.

Die Anmeldung ist per Mail unter Angabe des vollständigen Namens, der Mailadresse, der sportlichen Vorerfahrung, der T-Shirt-Größe, der Teilnahme an 0-10-21 oder Team 42 und des bevorzugten Trainingsortes (Niedernhall oder Mulfingen) über [trainingscamp@ebmpapst-marathon.de](mailto:trainingscamp@ebmpapst-marathon.de) möglich. Eine sportmedizinische Untersuchung im Vorfeld der Teilnahme wird empfohlen. Anmeldeschluss ist Freitag, der 15. März 2024. Die Eröffnungsveranstaltung von 0-10-21 und Team 42 findet am 09.04.2024 in Niedernhall statt.

**Bildunterschrift (Foto: KD Busch)**

Die Laufgruppe 0-10-21 beim ebm-papst Marathon im letzten Jahr.

**Über ebm-papst**Die ebm-papst Gruppe, Familienunternehmen mit Hauptsitz in Mulfingen, Baden-Württemberg, ist weltweit führender Hersteller von Ventilatoren und Motoren. Seit der Gründung 1963 setzt der Technologieführer mit seinen Kernkompetenzen Motortechnik, Elektronik, Digitalisierung und Aerodynamik internationale Marktstandards. ebm-papst bietet nachhaltige intelligente und passgenaue Lösungen für praktisch jede Anforderung in der Luft- und Heiztechnik.

Im Geschäftsjahr 2022/23 erzielte die Unternehmensgruppe einen Umsatz von 2,540 Milliarden Euro und beschäftigt knapp 15.000 Mitarbeitende an knapp 30 Produktionsstätten (u. a. in Deutschland, China und den USA) sowie rund 50 Vertriebsstandorten weltweit. Den Benchmark setzt ebm-papst in nahezu allen Branchen wie z. B. in der Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik, Heiztechnik, Informationstechnologie, Maschinenbau, Intralogistik sowie Medizintechnik.