

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

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

Mulfingen, 20.02.2025

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 Team 42. Die Laufgruppe 0-10-21 trainiert ab Mai in Niedernhall, das Team 42 hat individuelle Trainingstermine.

In den vergangenen Jahren war 0-10-21 ein voller Erfolg. Über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainierten rund vier Monate lang gemeinsam unter der Leitung von Ralf Stehle, Referent für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei ebm-papst, und seinem erfahrenen Trainerteam. 2024 kam die Laufgruppe „Team 42“ für die Marathondistanz hinzu. „Die Laufgruppe 0-10-21 erfreut sich jedes Jahr großer Beliebtheit. Selbst Laufanfänger können mit regelmäßigem Training die 10 Kilometer oder sogar den Halbmarathon knacken. Und in der Gruppe macht das doch gleich viel mehr Spaß“, erzählt Ralf Stehle.

Für die diesjährige Wettbewerbsvorbereitung können sich ab sofort wieder interessierte Hobbyläufer und Sportneulinge anmelden, die Lust haben, beim 10-Kilometer-Lauf, Halbmarathon oder Marathon des ebm-papst Marathons am 14. September 2025 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. Es gibt 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 darauf gesetzt, 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

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Mobil: +49 171 36 24 067

[Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com](mailto:Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com)  
[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)

[Twitter](#) / [Facebook](#) / [Youtube](#) /  
[Instagram](#) / [LinkedIn](#)

# PRESSEINFORMATION

**ebmpapst**

engineering a better life

Teilnahme an 0-10-21 oder Team 42 über [trainingscamp@ebmpapst-marathon.de](mailto:trainingscamp@ebmpapst-marathon.de) möglich. Anmeldeschluss ist Freitag, der 15. März 2025. Die Auftaktveranstaltung von 0-10-21 und Team42 findet am 1. April 2025 um 18:00 Uhr im Sportheim 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 ist weltweit führender Hersteller von Ventilatoren und Motoren mit Hauptsitz in Mulfingen, Baden-Württemberg. Das Familienunternehmen wurde 1963 gegründet und setzt mit seinen Kompetenzen in den Bereichen Motortechnik, Elektronik, Digitalisierung und Aerodynamik international Standards.

ebm-papst bietet nachhaltige, intelligente und maßgeschneiderte Lösungen für nahezu alle Anforderungen der Luft- und Heiztechnik. Das Unternehmen bedient mit seinen Produkten zahlreiche Branchen wie Luft-, Kälte- und Klimatechnik, Heizungstechnik, IT, Maschinenbau, Intralogistik und Medizintechnik.

Im Geschäftsjahr 2023/24 erwirtschaftete die ebm-papst Gruppe einen Umsatz von 2,408 Milliarden Euro. Weltweit beschäftigt das Unternehmen rund 14.000 Mitarbeitende an knapp 30 Produktionsstandorten, unter anderem in Deutschland, China und den USA, sowie in etwa 50 Vertriebsniederlassungen.

Hauke Hannig  
Pressesprecher  
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105  
Mobil: +49 171 36 24 067

[Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com](mailto:Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com)  
[www.ebmpapst.com](http://www.ebmpapst.com)

[Twitter](#) / [Facebook](#) / [Youtube](#) /  
[Instagram](#) / [LinkedIn](#)