

## Onlineanmeldung startklar zum 42. Bodensee Marathon in Kressbronn

Kressbronn, Februar 2014

**Nach dem erfolgreichen Facelifting in 2013 und einem satten Teilnehmerzuwachs von 66% hat das Organisationsteam des Bodensee Marathons Kressbronn um Thomas Rübkeil, Silke Birk, Reto Rieger, Roland Dudichum und Willy Schaugg unisono beschlossen, auch 2014 wieder mit frischen Ideen und Anregungen an den Start zu gehen.** Mit der Neuausrichtung und dem damit verbundenen Arbeitsaufwand im Jahr 2013 hatte man eine gesunde Basis für die kommenden Jahre geschaffen. „Dank der vorhandenen Strukturen, wie z.B. Homepage und Projektplanung, bleibt der zeitliche Aufwand in der Vorbereitungsphase deutlich überschaubarer“, so Thomas Rübkeil. Außerdem laufen bereits seit Jahresbeginn die Planung für die Großveranstaltung und somit gut 5 Monate früher als im vergangenen Jahr.

**Neu! Das LaufTeam Kressbronn** Fleißig trainieren derweilen die Teilnehmer des Kressbronner Lauftreffs ihre Grundlagenausdauer und das bereits den ganzen Winter hindurch. Nebenbei werden Tipps, z.B. über die richtige Armhaltung und verschiedene Lauftechniken während der gemeinsamen Laufeinheiten vermittelt. „Wie kann ich schneller werden oder welche sinnvollen Kraftübungen ergänzen das Lauftraining?“ Das sei nur ein Auszug aus dem schier unerschöpflichen Themenkatalog, so Silke Birk, die die Gruppe als Laufcoach seit knapp einem Jahr betreut mindestens 2 Mal pro Woche betreut.

Insbesondere Laufanfänger und leicht Fortgeschrittene fühlen sich in der Gruppe unter fachlicher Anleitung gut aufgehoben und freuen sich über die bereits erworbene Ausdauer und Fitness. „Der Schweinehund ist schnell besiegt, wenn man nicht alleine laufen muss. Schlechtes Wetter ist schon lange keine Ausrede mehr, nicht zum Training zu kommen. Das Laufen ist ein Wohlfühlfaktor in meinem Leben geworden, auf den ich nicht mehr verzichten möchte“ meint Susanne. Sie läuft seit einem Jahr regelmäßig und will im Herbst in Kressbronn den Halbmarathon in persönlicher Bestzeit finishen.

Ganz gleich ob Marathon, Halbmarathon oder Teamläufer beim Staffelmarahton – die Motivation der Kressbronner LäuferInnen ist hoch, das Zeitfenster fürs Training groß genug und deshalb ehrgeizige Ziele durchaus angebracht. Eine feste Laufgruppe unter dem Teamnamen „LaufTeam Kressbronn“ wird spätestens im April mit gezielten Trainingseinheiten und der Teilnahme an Volksläufen, aber vor allem mit Spaß und Freude, in die Vorbereitung starten.

**Pacemaker gesucht & Startgebühr sparen!** Eine der Neuheiten für 2014 wird sein, dass erstmals für die Läuferinnen und Läufer Pacemaker auf die Strecke gehen, die unterstützen sollen, die eigene Wunsch-Zielzeit sicher zu erreichen. Auf der Marathonstrecke stehen die Zeiten 3:30, 3:59 sowie 4:29 zur Auswahl, auf der Halbmarathonstrecke werden mit 1:29, 1:45, 1:59 sowie 2:15 Stunden nahezu alle Leistungsziele bedient. Wer Interesse hat und entsprechende Lauferfahrung mitbringt, beim Bodensee Marathon als Pacemaker an den Start zu gehen, bewirbt sich am besten gleich mit Kurzprofil (Bild, 2-3 Sätzen zur eigenen Lauferfahrung reichen, angestrebte Paceazeit) unter [marathon@tv-kressbronn.de](mailto:marathon@tv-kressbronn.de). Das Los entscheidet und wer 2014 die Pace macht, bekommt die Startgebühr in Kressbronn erlassen.

**Onlineanmeldung mit 30% Frühbucherrabatt – jetzt auch für Kids!** Die Onlineanmeldung für Kressbronn ist übrigens seit ein paar Woche geöffnet, erstmals auch für die Kids Und wer schlau ist und ein festes Fitnessziel für den Herbst braucht, meldet sich jetzt schon an und spart bis zu 30% mit dem Frühbucherrabatt. Extras, wie z.B. die Sportmassage oder die Teilnahme an der Pastaparty, können ganz einfach dazu gebucht werden. So auch das neue Finisher Shirt! Anmeldung und alle Infos unter [www.bodensee-marathon.de](http://www.bodensee-marathon.de)