MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar

Dämmermarathon setzt auf Frauen

Die Vorbereitungen und das Training für den MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar am 21. Mai 2011 kommen auf Touren. Besonderes Augenmerk legen die Verantwortlichen unter dem Motto „Frauen an den Start!“ dieses Jahr auf die Unterstützung von laufenden Frauen. Simone Maissenbacher und Fabienne Amrhein fungieren als Botschafterinnen des Dämmermarathons. Bei vier Seminaren der AOK Läuferakademie werden hochkarätige Referenten wichtige Tipps zur Vorbereitung auf den Tag X geben. Parallel findet zweimal wöchentlich der Lauftreff statt. Bis zum 11. Januar 2011 gelten günstige Meldegebühren.

In genau fünf Monaten fällt der Startschuss zum 8. MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar. Wenn sich das riesige Marathonfeld am Abend des 21. Mai 2011 in Bewegung setzt, sollen möglichst viele Frauen dabei sein – dieses Ziel haben sich die Verantwortlichen des Dämmermarathons vorgenommen. „Bisher haben wir knapp 20 Prozent Frauen unter den Marathon-Teilnehmern“, stellt Dr. Christian Herbert, Geschäftsführer der m³ Marathon Mannheim Marketing GmbH & Co. KG fest. „Weil längst bewiesen ist, dass Frauen für Ausdauerdisziplinen gleich begabt und geeignet sind, sehen wir hier noch viel Luft nach oben. Mit der Aktion 'Frauen an den Start!' wollen wir Service und Informationen verbessern und laufenden Frauen Unterstützung für einen Start beim Dämmermarathon geben.“ Schon wenn es gelingt, die Frauenquote beim MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar auf 25 Prozent zu steigern, entsprechend ungefähr 100 zusätzlichen Teilnehmerinnen, würde der Lauf durch Mannheim und Ludwigshafen zur Veranstaltung mit dem höchsten Frauenanteil in Deutschland werden.

AOK Läuferakademie mit vier Seminaren

Auch die neue AOK Läuferakademie wird in der Vorbereitung auf den Dämmermarathon das Thema „Frauen und Laufen“ besonders behandeln: An der letzten der vier Seminarveranstaltungen am 16. April dürfen nur Frauen teilnehmen. An diesem Termin werden auch alle die Fragen geklärt, die Frauen möglicherweise ganz gerne ohne Männer besprechen möchten. Bei den restlichen drei Terminen der AOK Läuferakademie sind Lauf-Interessierte beiderlei Geschlechts herzlich willkommen. „Wir freuen uns, dass wir uns in die größte Breitensportveranstaltung der Metropolregion Rhein-Neckar mit unserer Kompetenz als Gesundheitsdienstleister einbringen können“, sagt Stephanie Wirth, die stellvertretende Leiterin Produktmanagement, Kommunikation und Gesundheitsförderung der AOK Rhein-Neckar-Odenwald. „Die vier Seminare haben wir in enger Kooperation mit den Veranstaltern des Dämmermarathons geplant.“ Im ersten Seminar am 19. Februar beschäftigt sich Prof. Dr. Jan Mayer unter dem Titel „Leistung wenn's drauf ankommt – Training für den Kopf“ mit mentalen Aspekten. Beim zweiten Termin am 12. März behandelt Lauftherapeut Joachim Janke das Thema „natural running – intelligent trainieren“. Das dritte Seminar mit Ernährungswissenschaftlerin Kerstin Dickau dreht sich am 2. April um angemessene und gesunde

Ernährung für Ausdauersportler. Die Teilnahme an allen Seminaren kostet 40 Euro. Männer bekommen zu diesem Preis drei Veranstaltungen, Frauen dürfen sich sogar auf vier hochkarätige Seminare freuen. Näher Informationen im Internet unter www.läuferakademie.de.

Lauftreff am Fernmeldeturm
Parallel zur AOK Läuferakademie findet wieder der Lauftreff mit Lauf- und Marathontrainer Dirk Ewald statt. Start ist immer montags und donnerstags um 19 Uhr am Mannheimer Fernmeldeturm. Der Montagslauftreff wendet sich an Laufeinsteiger, der Donnerstagstermin ist für Fortgeschrittene gedacht. Zudem wird im Rahmen von „Frauen an den Start!“ eine eigene Frauengruppe angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos. Um besser planen zu können bitte den Veranstalter um eine kurze E-Mail an lauftreff@m3-sports.de.

Laufbotschafterinnen als Ansporn und Ratgeberinnen
Im Rahmen der Aktion „Frauen an den Start!“ haben die Verantwortlichen des MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar zwei Laufbotschafterinnen gewonnen: Simone Maissenbacher und Fabienne Amrhein werden allen interessierten Frauen mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen etwaige Schwellenängste vor dem Lauftraining oder einem Marathon nehmen. Simone Maissenbacher startet für die LSG Karlsruhe. Die 34-Jährige hat im Jahr 2007 den MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar in 2:59:35 Stunden gewonnen, sie ist Marathon aber auch schon schneller als 2:50 Stunden gelaufen. In der Jugend war sie auf der Mittelstrecke erfolgreich, im Jahr 1993 konnte Simone Maissenbacher mit der Junioren-Nationalmannschaft an der Cross-Weltmeisterschaft teilnehmen. Für Fabienne Amrhein ist Marathonlaufen vorläufig noch Zukunftsmusik. Die 18-jährige Wieslocherin im Trikot der MTG Mannheim hat als bisher größte Erfolge den baden-württembergischen Hallentitel über 1.500 Meter und den badischen Freilufttitel über 3.000 Meter – beide 2010 – stehen. Ihr sportlich größtes Ziel ist die Teilnahme an den nächsten Jugend-Europameisterschaften, zudem will Fabienne Amrhein 2012 ihr Abitur schaffen.

Die guten Ratschläge der Laufbotschafterinnen für die Vorbereitung auf die verschiedenen Wertungen des MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar werden bei vielen Gelegenheiten zu bekommen sein. Simone Maissenbacher und Fabienne Amrhein werden nach aktueller Planung am Lauftreff teilnehmen, das Frauen-Seminar der AOK Läuferakademie mitbetreuen, Tipps im regelmäßig erscheinenden Newsletter geben und im Läuferinnen-Blog auf der Website des Dämmermarathons sowie auf Facebook aktiv sein. Zudem werden die beiden Laufbotschafterinnen den Dämmermarathon bei Marathonmessen und Veranstaltungen repräsentieren.

Stiletto-Run: High Speed auf High Heels
Sicher lassen sich beide Laufbotschafterinnen auch einen Frauenlauf der ganz speziellen Art nicht entgehen, der am 19. März ab 12 Uhr vor der Rhein-Galerie in Ludwigshafen steigt: Beim ersten Stiletto-Run wird über 100 Meter in High Heels um die Wette gesprintet. Die Siegerin gewinnt einen

Einkaufsgutschein über 1.000 Euro für die Rhein-Galerie, für den zweiten und dritten Platz sind wertvolle Sachpreise ausgelobt. Zudem vergibt eine sachkundige Jury einen Sonderpreis für das beste Outfit. "Der Stiletto-Run wird bestimmt ein tolles Rennen, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Wir freuen uns darauf, die Sprinterinnen und die hoffentlich zahlreichen Zuschauer auf unserer Rheinpromenade zu erleben", sagt Andrea Pouls, ECE Center Managerin der Rhein-Galerie Ludwigshafen. Die Absätze der eingesetzten Schuhe müssen mindestens sieben Zentimeter Höhe besitzen und dürfen nicht breiter als 1,5 Zentimeter sein. Die besten Drei jedes Vorlaufs erreichen das Finale. Das Ergebnis wird von Kampfrichtern ermittelt. Die Zeiten werden von Hand gestoppt. Mindestalter für die Teilnahme sind 18 Jahre. Alle Informationen auch im Internet unter www.stiletto-run-rhein-neckar.de.

Neues Zeitmess-System – bewährte Streckenauswahl
Beim MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar wird 2011 ein neues Chip-System für die Zeitmessung eingesetzt. Bei dem ab jetzt verwendeten Chronotrack-Tag handelt es sich um federleichte Passiv-Transponder, die in einem Streifen Spezialpapier integriert sind. Die Kosten für das neue Zeitmesssystem sind komplett über die Startgebühr abgedeckt. Zusätzliche Leihgebühren fallen für die Teilnehmer nicht mehr an – damit erübrigt sich in Zukunft nach dem Zieleinlauf auch das gelegentlich lange und anstrengende Anstehen für die Rückgabe des pfandpflichtigen Leihchips. Abgesehen vom verbesserten Zeitmess-System bleiben der Ablauf und die Wertungen des Dämmermarathons in bewährter Form erhalten: Streckenlängen von 4,2, bis 42,195 Kilometern, Action zu Fuß, auf Skates und im Renn-Handbike – und das große Finale für alle Sportler beim nächtlichen Zieleinlauf vor dem Rosengarten.

Für Frische Früchte ist gesorgt
Was wäre eine Marathonveranstaltung ohne prall gefüllte Verpflegungstische? Vermutlich fast undurchführbar. Deshalb werden die hungrigen Läufer auch am 21. Mai 2011 unterwegs und im Ziel bestens mit frischen Früchten versorgt sein. Als Partner für die Lieferung der leckeren Sportler-Nahrung haben die Verantwortlichen des Dämmermarathons das Unternehmen van der Hamm gewonnen. Der alteingesessene Mannheimer Fruchtimporteur und Großhändler wird 10.000 Bananen und 4.000 Äpfel für die Streckenverpflegung der Teilnehmer sowie 60 bunte Obstkörbe für die Gewinner der Wertungen bereitstellen.

Günstig anmelden bis zum 11. Januar 2011
Für alle am Dämmermarathon Interessierten ist das Datum 11. Januar 2011 wichtig: Bis zu diesem Stichtag gelten die ermäßigten Organisationsgebühren – die Marathonmeldung kostet 42 Euro inklusive Rücktrittsversicherung. „Wir bleiben beim bewährten Verfahren, den Teilnehmern die günstigen Tarife bis nach den Weihnachtsferien anzubieten. Damit können alle Interessenten in Ruhe Pläne schmieden und sich anmelden, wenn der Weihnachtstrubel überstanden ist“, sagt Dr. Christian

Presseinformation

Herbert. Der einfachste Weg zur Anmeldung zum MLP Marathon Mannheim Rhein-Neckar am 21. Mai 2011 geht über das Internet. Unter www.mlp-marathonmannheim.de findet sich die Online-Anmeldung. Dort gibt es auch weitere Informationen zu allen Wertungen und Disziplinen.

Mannheim, 21. Dezember 2010

Pressekontakt:
m3 – Marathon Mannheim Marketing GmbH & Co. KG
Dr. Christian Herbert
Friedrich-Karl-Straße 14
68165 Mannheim
Telefon: 0621/432768-25
Fax: 0621/432768-77

Publik. Agentur für Kommunikation GmbH
Dr. Martin Staiger
Rheinuferstr. 9
67061 Ludwigshafen
Telefon: 0621/963600-17
Fax: 0621/963600-117
E-Mail: presse@marathonmannheim.de