



Einladung zum Pressetermin

„Laufen im Alter – Die richtige Dosis bringt Senioren in Topform“

Termin: Dienstag, 13. Juli 2010
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Schulungsraum des Albert-Richter-Radstadion in Köln-Müngersdorf
Peter-Günther-Weg, 50933 Köln

Liebe Journalistinnen und Journalisten,
liebe Freundinnen und Freunde des Köln Marathon,

zur Auftaktveranstaltung unserer neuen Gesundheitsreihe möchte ich Sie herzlich einladen!

Zum Thema „Körperliche Aktivität im Alter“ wird Jürgen Wicharz, Headcoach der Kölner Ausdauer- und Laufschule“, am 13. Juli neueste Erkenntnisse internationaler Studien vorstellen, praxisnahe Tipps geben und gemeinsam mit einigen erfahrenen Altersklassenläufern für Fragen und Diskussionen zur Verfügung stehen.

An den informativen Teil der Veranstaltung schließt sich eine adäquate Trainingseinheit an - Ihre Sporttasche sollten Sie also nicht vergessen!

Bitte teilen Sie mir per Faxantwort (als pdf-Download in der Anlage) mit, ob Sie oder ein Vertreter Ihrer Redaktion an der Veranstaltung teilnehmen werden.

Herzliche Grüße

Gaby Travers
Pressereferentin

Köln Marathon Veranstaltungs- und Werbe GmbH
Sportpark Müngersdorf/Radstadion
Peter-Günther-Weg
50933 Köln

Fon: 0221 - 33 77 73 16
Fax: 0221 - 58 94 233
E-mail: gaby.travers@koeln-marathon.de
Web: www.koeln-marathon.de

Datei-Download: Bitte laden Sie das beigefügte Antwortfax hier herunter:
[Antwortfax.pdf](#) (36 KB)

[nach oben](#)



Der Köln Marathon – schnell und charmant

Der 14. Köln Marathon präsentiert von der Sparkasse KölnBonn findet in diesem Jahr am 3. Oktober 2010 statt – am Tag der Deutschen Einheit. Die dreizehnte Auflage glänzte mit Teilnehmerhöchstzahlen, Topathletenbestzeiten und lieferte im Rekordjahr 2009 mit 2:08:36 h den Beweis für die schnelle Strecke. Am 3. Oktober 2010 wird es neben der Königsdisziplin über 42,195 Kilometer, dem K2 Inlinemarathon Köln und dem Sparkassen KölnBonn Halbmarathon inkl. Dumont Nachwuchs-Cup erstmals auch einen offenen 10km-Lauf geben. Außerdem finden die Ultraläufe Run 73 km und Run&Skate 63 km statt. Auch auf der Königsstrecke wird der LVR Handbikemarathon stattfinden. Der RheinEnergie Schulmarathon wird die Strecke mit Schülerstaffeln beleben und für den besonderen Charme des Köln Marathon sorgen auch die Kulturstaffeln, die mit phantasievollen und kuriosen Kostümen das bunte Marathonbild prägen. Bereits am Vortag, dem 2. Oktober 2010, können sich ambitionierte Nachwuchsläufer und -skater beim RheinEnergie Kinderlauf und beim K2 Nachwuchsskate mit ihren Altersgenossen messen.

Da der diesjährige Köln Marathon am Tag der Deutschen Einheit stattfindet, haben nationale Spitzenläufer gute Erfolgsaussichten. Sowohl beim Marathon als auch beim Halbmarathon bekommt die deutsche Laufelite die Chance, in einer gesonderten nationalen Wertung Preisgelder zu erlaufen.

Weitere Informationen im Web: www.koeln-marathon.de,
per E-Mail: info@koeln-marathon.de
oder telefonisch: 0221 - 33 77 73-11.

Pressekontakt

Köln Marathon
Veranstaltungs- und Werbe GmbH

Pressestelle
Gaby Travers
Sportpark Müngersdorf / Radstadion
Peter-Günther-Weg
50933 Köln

Telefon: 0221 - 33 77 73-16
Telefax: 0221 - 58 94 233
E-Mail: presseinfo@koeln-marathon.de
Homepage: www.koeln-marathon.de