



## Köln Marathon bietet Tempoeinheit mit Topathletin Sabrina Mockenhaupt

### Sambatempolauf am 30. Mai auf der Ostkampfbahn in Köln-Müngersdorf

Für den einen oder anderen Langstreckenläufer sind Tempoläufe ungeliebte Trainingseinheiten. Nicht jeder mag sie, aber ohne im Training an die Grenzen zu gehen, kann man kaum schneller werden.

Tempoläufe können allerdings auch zu einem wahren Vergnügen werden: Am 30. August bietet der Köln Marathon gemeinsam mit Topathletin Sabrina Mockenhaupt ab 18 Uhr eine außergewöhnliche Trainingseinheit mit Livemusik der Samba-Band Surecata Colonia an.

Headcoach Jürgen Wicharz von der Kölner Ausdauer- und Laufschule wird die Teilnehmer nach einem professionellen Aufwärmtraining auf die Strecke schicken und dort werden sie erleben, wie schön es sein kann, verzückt durch Sambahythen in einen Geschwindigkeitsrausch zu geraten.

Der Sambatempolauf ist kostenfrei – allerdings wird um eine kurze Anmeldung mit Namen und Geburtsdatum per E-Mail an [info@koeln-marathon.de](mailto:info@koeln-marathon.de) gebeten, da nur eine begrenzte Anzahl an Startplätzen zur Verfügung steht.



**Datei-Download:** Bitte laden Sie das beigefügte Foto hier herunter:

[20100823-PM-Bild.jpg](#) (600 KB)

Hinweis: Das Foto kann honorarfrei verwendet werden.

[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](http://www.koeln-marathon.de),

per E-Mail: [info@koeln-marathon.de](mailto: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](mailto:presseinfo@koeln-marathon.de)

Homepage: [www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)