



In 333 Tagen zum Köln Marathon – professionelles Vorbereitungstraining ab November

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon

Wer sich gut betreut auf den langen Weg zum Marathon machen will, sollte die Zeit nutzen und sich schon jetzt auf den 2. Oktober 2011 vorbereiten. Denn dann lockt der Köln Marathon wieder die Freunde des Langstreckenlaufs auf die Straßen der Domstadt.

Im November beginnen die neuen Kurse „In 188 Tagen zum Halbmarathon“ und „In 333 Tagen zum Marathon“ in Kooperation mit der Kölner Ausdauer- und Laufschule.

Unter professioneller Anleitung können sich Neulinge, Unsichere und auch Fortgeschrittene, die einfach Spaß haben, in der Gruppe zu trainieren, auf ihren Traum, einmal einen Marathon zu bewältigen, vorbereiten. Nicht nur die Königsstrecke mit 42,195 km ist Ziel des Kursangebots – auch der Halbmarathon verdient eine gute Trainingsvorbereitung.

Die Kooperation des Köln Marathon-Veranstalters mit der Kölner Ausdauer- und Laufschule besteht seit mehreren Jahren mit dem Anspruch, Anfängern und Fortgeschrittenen Spaß am Laufen zu vermitteln und ihnen eine solide Grundlage sowie eine gesundheitsbewusste Vorbereitung auf die beiden Langstrecken zu ermöglichen.

Einen kostenfreien Schnupperkurs zum Thema „Langsam schneller werden - Der sanfte Weg zum Halbmarathon oder Marathon“ gibt es bereits am Freitag, 29. Oktober 2010, von 17:00 bis 20:00 Uhr im Seminarraum des Albert-Richter-Stadions in Köln-Müngersdorf.

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel.: 0228 - 47 96 129 oder per E-mail an info@diata-laufschule.de



Bild-Download: Bitte laden Sie das beigefügte Foto hier herunter:

[20101026-PM-Bild.jpg](#) (3,25 MB)

Hinweis: Das Foto kann unter Angabe des Fotografen honorarfrei verwendet werden.

[nach oben](#)



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