



Presseservice

Montag, 20. Juni 2011

## Köln Marathon bietet wieder Tempolauf mit Sambamusik

### Außergewöhnliches Training am 27. Juni in Köln-Müngersdorf

Für den einen oder anderen Langstreckenläufer sind Tempoläufe unbeliebte 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 27. Juni bietet der Köln Marathon ab 18 Uhr eine außergewöhnliche Trainingseinheit mit Livemusik der Sambaband 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 gemeinsam mit dem Nachwuchstalents Lisa Jaschke erleben, wie schön es sein kann, verückt durch Sambarhythmen in einen Geschwindigkeitsrausch zu geraten.



Der Sambatempolauf inklusive Snacks und Getränke 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.

Treffpunkt: Montag, 27. Juni, 18 Uhr Ostkampfbahn in Köln-Müngersdorf (zwischen RheinEnergie-Stadion und Stadionbad) KVB-Haltestelle RheinEnergie-Stadion.

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

[20110620-PM-Bild.jpg](#) (300 KB)

Copyright: Dieter Hombach

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

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: [gaby.travers@koeln-marathon.de](mailto:gaby.travers@koeln-marathon.de)

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

