

## MEIN FREIBURG MARATHON: Digitaler Laufkongress von Januar bis März 2024

Mit dem MEIN FREIBURG MARATHON wird am Sonntag, 7. April 2024 die nächste Laufsaison in Freiburg eingeläutet. Etwa 5000 begeisterte Läufer\_innen haben sich bereits jetzt einen Startplatz für eine der insgesamt fünf verschiedenen Distanzen gesichert. Alle angemeldeten Läufer\_innen haben die Möglichkeit, kostenfrei am Laufkongress teilzunehmen, der von Januar bis März 2024 in digitaler Form stattfinden wird: Pro Monat wird ein Online-Vortrag angeboten. So können Interessierte auch überregional am Laufkongress teilnehmen. Anmeldungen für die Vorträge sind online über die Website des MEIN FREIBURG MARATHON möglich: [www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress/](http://www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress/)

Der Laufkongress richtet sich an Wettkampf- und Freizeitläufer\_innen, die sich das Ziel gesetzt haben, an einem der angebotenen Läufe des MEIN FREIBURG MARATHON teilzunehmen, sowie an Trainer\_innen und Übungsleiter\_innen aus dem Laufbereich. Jeder Kongressteil wird vom Badischen Leichtathletik-Verband mit 2 Lerneinheiten zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz Breitensport anerkannt. Für bereits angemeldete Läufer\_innen ist die Teilnahme am Laufkongress kostenfrei. Für alle weiteren Teilnehmer beträgt die Kongressgebühr je Vortrag 9 Euro. Es ist auch eine Anmeldung für einzelne Vorträge möglich.

Beim fünften Laufkongress im Rahmen des MEIN FREIBURG MARATHON stehen folgende Vorträge auf dem Programm:

- **Dienstag, 30. Januar 2024, 18 Uhr: „Prävention von Laufverletzungen“, Dr. Verena Fenner**  
Anhand von zehn Regeln zur Vermeidung von Laufverletzungen („Ten Laws of Running Injuries“) diskutiert die promovierte Sportwissenschaftlerin Verena Fenner über mögliche Ursachen von Verletzungen bei Läufern und erste Strategien für den Umgang mit ihnen. Wichtige Übungen zur Verletzungsprophylaxe werden in mehreren Schwierigkeitsstufen gezeigt, um Ideen für den Trainingsalltag zu vermitteln.

VERANSTALTER:

Pressekontakt:  
Laila Moscatiello  
Tel: +49 761 3881 1108  
laila.moscatiello@fwtm.de

- **Donnerstag, 22. Februar 2024, 18 Uhr: „Spaß & Freude am Laufen – die Dosis macht´s!“, Dr. med. Dirk Radicke**  
Abgeleitet von der Anatomie und Physiologie des Herzens zeigt Dirk Radicke die positiven Einflüsse des Trainings auf das Herz auf, verweist unter geschlechterspezifischen Aspekten auf mögliche Risiken und Verletzungspotenziale und erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmenden, wie mit gesundem Training und der Gestaltung weiterer Rahmenbedingungen eine erfolgreiche Teilnahme am MEIN FREIBURG MARATHON gelingen kann.
- **Dienstag, 19. März 2024, 18 Uhr: „Mit der Zeit kommt die Zeit“, Miriam Dattke**  
In ihrem Vortrag möchte Miriam Dattke, Siegerin der Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften im Rahmen des MEIN FREIBURG MARATHON 2023, Einblicke in ihren persönlichen Werdegang sowie in den Alltag einer Profiläuferin geben. Was bedeutet es, sich professionell dem Laufsport zu widmen und welche Opfer sind dafür notwendig? Außerdem teilt sie ihre Erfahrungen mit der Sportpsychologie und lädt dazu ein, Fragen zu internationalen Meisterschaften oder auch zum Training zu stellen.

Weitere Informationen zu den einzelnen Vorträgen sowie das Online-Anmeldeformular zu den Vorträgen des Laufkongresses sind zu finden unter [www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress/](http://www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress/)

Organisiert wird der Laufkongress durch die Veranstalter des MEIN FREIBURG MARATHON, die Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG (FWTM) und dem Badischen Leichtathletik-Verband e.V. (BLV).

VERANSTALTER:



Freiburg Wirtschaft Touristik  
und Messe GmbH & Co. KG  
Neuer Messplatz 3  
D-79108 Freiburg



Badischer Leichtathletik-  
Verband e.V.  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe