



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

MEIN FREIBURG MARATHON: Hybrider Laufkongress von Februar bis April 2025

Mit dem MEIN FREIBURG MARATHON wird am Sonntag, 6. April 2025 die nächste Laufsaison in Freiburg eingeläutet. Über 7.000 begeisterte Läufer_innen haben sich bereits jetzt einen Startplatz für einen der angebotenen Läufe gesichert. Alle angemeldeten Läufer_innen haben die Möglichkeit, kostenfrei am Laufkongress teilzunehmen, der von Februar bis April 2025 in digitaler Form sowie in Präsenz in der Messe Freiburg stattfinden wird. So können auch überregional Interessierte am Laufkongress teilnehmen. Pro Monat wird ein Vortrag oder Workshop angeboten. Eine Anmeldung zum Laufkongress ist ab sofort über die Website des MEIN FREIBURG MARATHON möglich: 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. Auch eine Anmeldung für einzelne Vorträge ist möglich. Jeder Kongressteil wird vom Badischen Leichtathletik-Verband mit zwei Lerneinheiten zur Verlängerung der Trainer_innen C-Lizenz anerkannt. Für angemeldete Läufer_innen ist die Teilnahme am Laufkongress kostenfrei. Für alle weiteren Interessierten beträgt die Kongressgebühr je Vortrag 9 Euro.

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

- **Mittwoch, 5. Februar 2025, 18 Uhr, Online: „Marathonernährung 2.0: Wissenschaftliche Erkenntnisse für den Erfolg“, Anna Zierke**
Es werden sowohl die Grundlagen der Ernährung im Ausdauersport als auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in diesem Bereich beleuchtet sowie optimale Wettkampfernährung und Hydratationsstrategien thematisiert. Abschließend werden praktische Tipps zur optimalen Vorbereitung und zum Training der Verdauung gegeben, damit jeder am Renntag bestmöglich abschneiden kann. Der Vortrag bietet wertvolle Einblicke und umsetzbare Strategien für alle Marathonläufer_innen.

Anmeldeschluss: 26.01.2025

VERANSTALTER:





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

- **Dienstag, 11. März 2025, 18 Uhr, Online: „Boost Your System! Mobilisation und Kinesio-Taping als kombinierte Anwendung für deinen Erfolg“, Anja Greb**

Die Kombination von Mobilisation und Kinesio-Taping ermöglicht eine umfassende Vorbereitung und Unterstützung als Läufer_in. Während die Mobilisation die Beweglichkeit verbessert und die Muskeln auf die bevorstehende Belastung vorbereitet, bietet das Kinesio-Taping eine wertvolle Unterstützung während des Laufs, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Anja Greb, selbst ehemalige Profisportlerin und Gesundheitsexpertin, zeigt in diesem interaktiven Workshop/Vortrag mit einer ganzheitlichen Herangehensweise, was helfen kann, effizienter zu laufen, Verletzungen vorzubeugen und die Regeneration nach dem Lauf zu fördern. Dieser Workshop lädt zum Mitmachen ein, daher wird Sportkleidung und eine Rolle Kinesio-Tape sowie eine Schere benötigt.

Anmeldeschluss: 02.03.2025

- **Freitag, 4. April 2025, 18 Uhr, Konferenzraum 6-9, Messe Freiburg: „Laufend an der Schwelle“, Sabrina Mockenhaupt**

In ihrem Vortrag berichtet die dreifache Olympiateilnehmerin Sabrina Mockenhaupt, wie die anaerobe Schwelle ihr Leben als Läuferin bestimmt hat. Vom dauerhaften Erfolg über den Punkt, an dem nichts mehr ging, bis zum laufenden Genuss. Außerdem gibt sie Countdown-Tipps vor dem Marathon. Der Vortrag am 4. April ist Teil des Rahmenprogramms des MEIN FREIBURG MARATHON. Am Freitag können bereits die Startnummern abgeholt werden, die FITNRUN – die Freiburger Sportmesse ist von 16 bis 20 Uhr geöffnet und die Bürger Maultaschen-Party findet ebenfalls von 16 bis 20 Uhr statt.

Anmeldeschluss: 30.03.2025

Weitere Informationen sowie die Online-Anmeldung zu den Vorträgen des Laufkongresses sind zu finden unter 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 den Badischen Leichtathletik-Verband e.V. (BLV).

VERANSTALTER:

