



Pressekontakt:  
Annika Reinke  
Tel: +49 761 3881 1106  
annika.reinke@fwtm.de

## **Der Frühling kommt: Strahlender Sonnenschein beim MEIN FREIBURG MARATHON am 08. April 2018 erwartet**

Pünktlich zum MEIN FREIBURG MARATHON am Sonntag, den 08. April steigen die Temperaturen auf über 20° Celsius an und es werden bis zu 13 Stunden Sonnenschein erwartet. Die über 10.000 Läufer\_innen haben auf Temperaturen um die 17° Celsius gehofft, um bei frühlingshafter Stimmung durch Freiburg getragen zu werden.

Die im Vergleich zu den letzten Wochen hohen Temperaturen können für einige Läufer\_innen auch eine Umstellung der Laufgewohnheiten bedeuten, da sie zu einem schnelleren Flüssigkeitsverlust und zum Anstieg der Körpertemperatur führen können. Auf die Temperaturumstellung können sich Teilnehmer\_innen aber entsprechend vorbereiten – einige Tipps zum Schutz vor Überhitzung des Körpers:

Im Vorfeld des Marathons frühzeitig und ausreichend trinken; dies gilt aber nicht nur für den Marathon bei warmen Temperaturen, auch sonst ist die Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser und Saftschorlen etc. sehr wichtig. Entlang der Strecke des MEIN FREIBURG MARATHON gibt es in regelmäßigen Abständen Verpflegungs- und Wasserstellen. An einigen Verpflegungsstellen werden neben Wasser und isotonischen Sportgetränken auch Bananen angeboten.

Auch empfiehlt es sich die Winterlaufkleidung gegen leichte und helle Laufbekleidung einzutauschen. Bei starker Sonneneinstrahlung ist es hilfreich, den Kopf mit einer Schirmmütze oder einem Laufcap vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen und die der Sonne ausgesetzten Körperpartien mit einer Sonnencreme einzucremen. Um die Augen vor der Sonne zu schützen, ist eine Sonnenbrille zu empfehlen.

Während des Laufens gilt es, auf den Körper zu hören und auf einzelne Signale frühzeitig zu reagieren. Auch wenn es schwerfällt, ist es besser das Tempo zu reduzieren oder gegebenenfalls den Lauf abubrechen als die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Für die medizinische Versorgung sorgen mehrere Notärzte, Sanitätsdienste sowie 200 ehrenamtliche Einsatzkräfte. Unter Leitung des Roten Kreuzes mit

VERANSTALTER:



Management  
Marketing  
FWTM  
FREIBURG

Freiburg Wirtschaft Touristik  
und Messe GmbH & Co. KG  
Rathausgasse 33  
D-79098 Freiburg



BADISCHER  
LEICHTATHLETIK-  
VERBAND E.V.

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



Pressekontakt:  
Annika Reinke  
Tel: +49 761 3881 1106  
annika.reinke@fwtm.de

Beteiligung des Malteser Hilfsdienst und der Johanniter-Unfall-Hilfe werden sie ihren Dienst entlang der Strecke und auf dem Messegelände leisten.

### **Über den MEIN FREIBURG MARATHON:**

Der MEIN FREIBURG MARATHON eröffnet am 08. April die Laufsaison der großen Städtemarathons. Über 10.000 Läufer\_innen werden beim Marathon (42,195 km), über die Halbmarathon-Distanz (21 km), bei der Marathonstaffel (7-14-7-14 km), dem AOK-Gesundheitslauf (10 km) und dem MEIN SCHÜLERMARATHON (sieben Starter\_innen je ca. 3 km) erwartet. Rund 35 Bands entlang der 21-km-Runde sorgen mit ihrer Musik für Partystimmung – von Klassik über Reggae und Pop bis Rock reicht die akustische Palette. Ausgangspunkt für die Starter ist die Messe Freiburg. Hier wird ein attraktives Programm für die ganze Familie geboten: Die Sport- und Gesundheitsmesse fit'n'run informiert vom 06. bis 08. April über neueste Trends, in der SICK-ARENA wird ein vielseitiges Bewegungsangebot für die ganze Familie präsentiert und die BÜRGER-Maultaschen-Party lädt zum Verweilen ein. Weitere Informationen unter [www.mein-freiburgmarathon.de](http://www.mein-freiburgmarathon.de).

### **Über die Veranstalter des MEIN FREIBURG MARATHON:**

#### **Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG (FWTM):**

Die FWTM wurde 1987 gegründet und ist ein Management- und Marketingunternehmen der Stadt Freiburg. Das breit angelegte Aufgabenspektrum der FWTM umfasst die Bereiche Wirtschaftsförderung, Tourismusförderung, Stadtmarketing, Tagungs- und Kongresswesen, Großveranstaltungen sowie Messen und Märkte. Weitere Informationen unter [www.fwtm.freiburg.de](http://www.fwtm.freiburg.de).

#### **Badischer Leichtathletik-Verband e.V. (BLV):**

Der BLV ist die Vereinigung der Leichtathletik treibenden Vereine im Bereich der beiden Badischen Sportbünde mit Sitz in Karlsruhe. Das Verbandsgebiet erstreckt sich über ganz Baden und reicht von Pforzheim bis Wertheim, von Mannheim bis Konstanz. Der BLV zählt derzeit insgesamt 442 Mitgliedsvereine mit fast 60.000 Mitgliedern über die gesamte Altersspanne. Der Verband vertritt die Interessen der badischen Leichtathletik und fördert die Leichtathletik als Leistungs-, Wettkampf-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Weitere Informationen unter [www.blv-online.de](http://www.blv-online.de).

#### VERANSTALTER:

Management  
Marketing  
 Freiburg Wirtschaft Touristik  
und Messe GmbH & Co. KG  
Rathausgasse 33  
D-79098 Freiburg

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