



Presseinformation

LCG12055 (SI) (CI)

Donnerstag, 1. März 2012

Wien/Sport/Veranstaltungen/Freizeit/Familie/Lokales/Termin

## Schneller in den Frühling - BILD

Bilder zur Meldung unter

<http://presse.leisuregroup.at/wienenergie/halbmarathon>

**Utl.: Über 2.500 Sportfans gehen am 18. März 2012 bei Wiens erstem, großem Sportevent in diesem Jahr, dem Wien Energie Halbmarathon, an den Start. Veranstalter Gerhard Seidl gibt jetzt schon Tipps, wie man schneller ins Ziel kommt =**

Wien (LCG) – Wenn am 18. März 2012 der Startschuss zur 13. Auflage des Wien Energie Halbmarathons fällt, dann gehen wieder über 2.500 Sportfans an den Start. Viele mit besonders guten Vorsätzen, um sportlich in den Frühling zu starten und einige auch, um sich auf den großen Vienna City Marathon, der rund einen Monat später über die Bühne geht, vorzubereiten. Wenn natürlich für die meisten Läufer auf der 21,1 Kilometer langen Strecke des Wien Energie Halbmarathons der Weg das Ziel ist, hat Veranstalter **Gerhard Seidl** jetzt schon die passenden Tipps parat, um auf der Strecke eine gute Figur zu machen. Schließlich soll der sportliche Ehrgeiz auf der Strecke nicht ganz zu kurz kommen, auf der der Kenianer **Charles Ngolepus** mit 1:01:07 Stunden seinen beachtlichen Streckenrekord aufstellte und damit eines der besten in Österreich jemals gelaufenen Halbmarathon-Ergebnisse hinlegte.

**Auch für Anfänger ein erreichbares Ziel**



Mit den folgenden fünf Tipps von Laufsportexperten Seidl sollte es auch für Anfänger kein Problem sein, mit einer guten Zeit und gesund ins Ziel des Wien Energie Halbmarathons zu kommen.

#### **1. Tipp: Gemeinsam statt einsam**

Einsame Lauf-Wölfe haben weniger Spaß am Sport. Deswegen rät Seidl zum gemeinsamen Training mit Freunden, Bekannten oder Kollegen. „Gemeinsam läuft es sich einfach leichter und im Team erreicht man sein Ziel schneller“, so der Experte.

#### **2. Tipp: Mit Regelmäßigkeit geht es leichter zum Erfolg**

Ganz egal, ob fünf oder ein Mal pro Woche. Seidl rät zu kontinuierlichen und regelmäßigen Trainingseinheiten. „Mit Regelmäßigkeit lässt sich die Kondition leichter steigern“, ist der Expertentipp.

#### **3. Tipp: Abwechslung tut gut**

Monotonie ist auch beim Laufen nicht gut. Anstatt auf nur einem Belag, sollen ambitionierte Sportskanonen zwischen Schotter und Asphalt wechseln und sich auch mal bergauf trauen. „Je abwechslungsreicher das Training ausfällt, umso besser“, verrät Seidl.

#### **4. Tipp: Erfolg geht durch den Magen**

Wer eine gute Figur auf der Halbmarathonstrecke hinlegen will, sollte schon frühzeitig auf seine Ernährung achten. Übermäßiger Alkoholkonsum und stark zuckerhaltige Getränke sollten in den Wochen vor dem großen Lauf vom Ernährungsplan gestrichen werden. Seidl rät zu leichter Kost und beruhigt gleich: „Wer ausreichend Sport macht, sollte nicht hungern!“



## **5. Tipp: Ohne Leistungsdruck besser ins Ziel**

Das Wort „schnell“ sollte man möglichst schnell auch wieder vergessen, rät der Experte. „Ohne Leistungsdruck läuft es sich besser“, lautet die Devise. Denn zu viel Ehrgeiz und Leistungsdruck können die Freude am Sport nehmen. Realistische Ziele soll man sich aber durchaus setzen, da der innere Schweinehund manchmal überwunden werden muss. Gerade, wenn es draußen noch nicht allzu frühlingshaft ist.

### **Die Anmeldung läuft**

Wer die fünf goldenen Laufregeln von Seidl berücksichtigt, kann sich auch schon für den 13. Wien Energie Halbmarathon anmelden. Die Startgebühr für den exakt 21.097 Meter langen Lauf beträgt 28 Euro und die Anmeldung ist online unter <http://www.halbmarathon.at> möglich. Für alle Teilnehmer gibt es zudem ein T-Shirt und eine Medaille beim Zieleinlauf.

### **Sportfest für die ganze Familie in zahlreichen Disziplinen**

Neben den erwachsenen Halbmarathon-Läufern können sich auch junge Sportler auf die Teilnahme freuen: Sie treten in unterschiedlichen und auf das Alter zugeschnittenen Distanzen gegeneinander an. Ebenfalls am Start sind Nordic Walker, die eine Distanz von 6,8 Kilometern zurück legen werden. Wer gerne im Team läuft, kann beim Anker Brot Staffel-Halbmarathon gemeinsam mit zwei weiteren Läufern als Staffel antreten, die sich die Distanz teilt. Eine etwas kürzere Distanz von nur 6,8 Kilometern gilt es beim Raiffeisen Fun Run zu bewältigen.

### **Zwtl.: Über Wien Energie**

Wien Energie ist der größte regionale Energieanbieter Österreichs. Das Unternehmen versorgt mehr als zwei Millionen



Menschen, rund 230.000 Gewerbeanlagen, industrielle Anlagen und öffentliche Gebäude sowie rund 4.500 landwirtschaftliche Betriebe in Wien, Niederösterreich und Burgenland mit Strom, Erdgas und Wärme. Weitere Informationen zum Unternehmen online unter <http://www.wienenergie.at>.

~

Wien Energie Halbmarathon

Datum: Sonntag, 18. März 2012  
Uhrzeit: 10.00 Uhr  
Ort: Donauzentrum  
Adresse: 1220 Wien, Wagramer Straße 79  
Website: <http://www.halbmarathon.at>  
Facebook: <http://www.facebook.com/WienEnergie>  
Lageplan: <http://g.co/maps/727mm>

~

Das Bildmaterial steht zum honorarfreien Abdruck bei redaktioneller Verwendung zur Verfügung. Weiteres Bild- und Informationsmaterial im Pressebereich unserer Website unter <http://www.leisuregroup.at>. (Schluss)

Rückfragehinweis:

Wien Energie Unternehmenskommunikation  
Ilona Matusch, Pressesprecherin  
Tel.: +43 664 6231003  
<mailto:ilona.matusch@wienenergie.at>

leisure communications  
Alexander Khaelss-Khaelssberg  
Tel.: +43 664 8563001  
<mailto:akhaelss@leisuregroup.at>