

## **Fit und stark im Team**

### **Unternehmen aus der Region nutzen den 10. FREIBURG MARATHON als Mitarbeitererevent. Die Marathonstaffel wird dabei dem Teamgedanken besonders gut gerecht.**

*Lauftreff, Verein oder Firmensportgruppe – Breitensport bietet gemeinsame Erlebnisse, Motivation und Zusammenhalt. Wer sportlich in der Betriebsgruppe unterwegs ist, stärkt nicht nur die persönliche Fitness, sondern harmoniert oft im Büroalltag besser. Wenn am 7. April 2013 der Startschuss zum zehnten Freiburg Marathon fällt, sind auch wieder zahlreiche regionale Firmenteams dabei. Aktuell haben 60 Unternehmen Marathon-/Halbmarathon- und Staffelteams gemeldet.*

Eine große Aufgabe wird in machbare Teilaufgaben zerlegt, ganz ähnlich wie im Büro. Gemeinsames Training stützt die Erfolgsaussichten und schweißt die Gruppe schon vor dem Marathon tag eng zusammen. „Wir trainieren einmal die Woche gemeinsam eine Stunde lang, Vorgesetzte, Kollegen und Azubis. Der Leistungsstand ist ganz unterschiedlich, jeder ist willkommen.“, heißt es aus der Freiburger Agentur für Arbeit, die in diesem Jahr bisher 29 Mitarbeiter ins Rennen schickt. Teamgeist und Spaßfaktor formen die Firmenstaffel. „Die Anmeldungen für die Marathontteams hängen bei uns bereits Anfang November am Schwarzen Brett.“, erläutert Teamcaptain Yvonne Scheer-van Breukelen von KNF Neuberger. Die Freiburger Firma für Pumptechnologien ist mit 39 Teilnehmern am Start und feiert den Freiburg Marathon international. „Zum Freiburg Marathon laden wir auch Mitarbeiter aus unseren Tochterfirmen aus Frankreich, Belgien, der Schweiz oder Österreich ein. Viele kommen seit Jahren und jedes Jahr immer wieder gern. Einige starten selbst. Die meisten bringen ihre Familien mit. Zum Schluss haben wir eine richtige, länderübergreifende Feier.“ Auch die 14 Teilnehmer am Halbmarathon der Schölly Fiberoptic sind zahlreich und bunt gemischt. „Von Jahrgang 1956 bis 1987 haben wir eigentlich alles vertreten. Wer körperlich fit ist, ein Herzkreislaufsystem ohne Vorschädigung sein eigen nennt und auf viel Spaß beim Sport abfährt, ist dabei.“ Die Startgebühren und speziell für die eigenen Teams kreierten Laufshirts sponsert das Unternehmen. Der Medizintechnikspezialist trägt den Spaß am gemeinsamen Marathon noch über die eigenen Reihen hinaus: Pro Staffelläufer spendet das Unternehmen auch einen Betrag an die Organisation „Ein Herz für Kinder“.

## **Marathon-Staffel – Wer kann mitmachen?**

Vier Aktive teilen sich die Marathondistanz, zwei haben jeweils 7 Kilometer und die beiden anderen je 14 Kilometer zu absolvieren. Die Teilstrecken sind für Einsteiger wie Lauferfahrene gut zu bewältigen. Wer in einer Staffel die 7-Kilometer-Distanz übernehmen möchte, kann auch ohne Vortraining die verbleibenden fünf Wochen bis zum FREIBURG MARATHON nutzen, um den Bewegungsapparat auf die sieben Laufkilometer vorzubereiten. Gute Lafschuhe und in den kommenden Wochen je zweimal eine halbe Stunde und in der vierten Woche eine Stunde am Stück laufen, genügen. In der Marathonwoche selbst dann das Training auf maximal leichtes Joggen zurückfahren und entspannt dem Marathonsonntag entgegensehen. Der steht dann ganz im Zeichen von Motivation, Teamgeist und begeistertem Publikum.

Anmeldungen und Informationen unter [www.marathon-freiburg.com](http://www.marathon-freiburg.com).

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*