

Trainieren wie die Profis

Werden Sie fit für den Marathon – das große LEBEN-Gewinnspiel für Hobbyläufer.



Einmal im Leben einen Marathon laufen – das ist ein Traum von vielen Freizeitsportlern. Für all jene, die nicht ewig weiter nur aus der Ferne mit der Königsdisziplin liebäugeln, sondern ihren Traum Wirklichkeit werden lassen wollen, präsentiert LEBEN gemeinsam mit der SPORTordination ein großes Gewinnspiel.

DAS ABENTEUER WAGEN. Wer es mit den 42,195 km aufnehmen will, braucht Willenskraft, Ausdauer, Freude am Run und die richtige Vorbereitung. Eine perfekte Trainingsbegleitung bietet die neu eröffnete Wiener SPORTordination – und die LEBEN-Leser haben jetzt die Chance, eine sechsmonatige Vorbereitung für den Vienna City Marathon am 19. April zu gewinnen. „Von 0 auf 100 einen Marathon zu laufen ist aus gesundheitlichen Gründen nicht empfehlenswert. Mit dem Paket sprechen wir Hobbysportler an, die sich bereits jetzt öfter aktiv bewegen“, sagt Sportwissenschaftler Michael Koller.

DIE EXPERTEN:
„Wettkämpfe im Hobbybereich dürfen nicht auf Kosten der Gesundheit bestritten werden!“



DAS GEWINN-PAKET BESTEHT AUS:

■ **LEISTUNGSDIAGNOSTIK** beinhaltet einen medizinischen Gesamtcheck samt Belastungs-EKG und Laktat-Test. „Dabei stellen wir nicht nur fest, ob der Körper der Belastung gewachsen ist, sondern finden auch die optimale Herzfrequenz heraus“, erklärt Sport- und Allgemeinmediziner Robert Fritz.
■ **DER PLAN** Danach erstellen die Experten einen individuellen Trainingsplan. „Vier Einheiten in der Woche: einen längeren Fettstoffwechsel-Run und drei kürzere Einheiten unterschiedlicher Intensität“, erklärt Koller. „Das muss aber nicht immer nur Laufen sein, im Winter macht’s auch Crosstrainer oder Ergometer“, fügt Robert Fritz dazu.

GEWINNEN SIE „IHREN“ RUN

Werden Sie fit für den Vienna City Marathon 2009 – die Experten der SPORTordination helfen dabei. Mit etwas Glück können Sie jetzt eine individuelle Trainingsvorbereitung im Wert von zirka 800 Euro gewinnen. Wollen Sie beim Gewinnspiel mitmachen? Einfach eine SMS mit **MARATHON**, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an **0901/070 077** schicken.

*0,70 Euro/SMS. Gewinner werden verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ich stimme zu, dass meine Daten für die Übermittlung von Infomaterial der Verlagsgruppe NEWS über deren Produkte und Aktionen verwendet werden können. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit unter abo@news.at widerrufen werden.

EINSENDESCHLUSS: 24. 10. '08

■ **RENNTEMPOBESTIMMUNG** Laktat-Messung nach jeweils vier Läufen im Marathonrenntempo – damit am großen Tag nichts dem Zufall überlassen bleibt.

■ **SEMINARE** Neben Trainingsplan, Tagebuch und Ernährungstipps gibt’s auch eine sportpsychologische Betreuung, so ist der Marathon-Rookie auch mental voll auf der Höhe.

■ **OUTFIT** Und damit der große Tag auch optisch ein Erfolg wird, bekommt der Gewinner Schuhe, Shirt und Hose von Saucony (zur Verfügung gestellt von Runsport, www.runsport.at) geschenkt.

Aber es muss natürlich nicht immer nur Marathon sein: Die Trainingsbegleitung ist auch für kürzere Distanzen sinnvoll – vielleicht darf’s nächstes Jahr der 10-km-Frauenlauf oder der Halbmarathon in Wien sein. Alle Infos dazu gibt es auf www.sportordination.com.

Dem glücklichen Gewinner wünscht das LEBEN-Team viel Erfolg und eine wunderbare Marathon-Premiere. ■

TANJA BRAUNE