



leistungsdiagnostik.de beim Karstadt Marathon 2009

Marathonmesse in Essen vom 14. bis zum 16. Mai 2009

Dormagen, 11. Mai 2009 – Am Donnerstag, 14. Mai 2009, startet in Essen die Messe zum Karstadt Marathon 2009. Frei nach dem Motto „Nach dem Marathon ist vor dem Marathon“ ist *leistungsdiagnostik.de* ebenfalls als Aussteller mit einem Stand vertreten. Drei Tage lang können sich die Läufer vor Ort ausgiebig über die Vorteile der Spiroergometrie als Diagnostik-Methode informieren. Natürlich haben die Dormagener Diagnostik-Spezialisten auch eine kleine Überraschung für die Marathon-Teilnehmer parat.

Gerade beim Marathon, der Königsdisziplin des Laufsports, ist es enorm wichtig das individuelle Fitnesslevel zu kennen um effizient und gesund zu trainieren. Vor allem im Bereich der Grundlagenausdauer trainieren viele noch immer zu intensiv, obwohl sie subjektiv der Meinung sind, im richtigen Tempo zu laufen. Mit dem Energiestoffwechselltest von *leistungsdiagnostik.de* kann das Training sehr genau und vor allem individuell gestaltet werden. Neben einer ausführlichen Trainingsempfehlung, die im Standard-Testpaket enthalten ist, hat das *leistungsdiagnostik.de*-Team optional auch eine taggenaue Trainingsplanung im Angebot.

Der Karstadt Marathon am 17. Mai 2009 ist mit seinen zwei Startpunkten in Oberhausen und Dortmund, sowie dem gemeinsamen Ziel der beiden Strecken in Essen, weltweit einzigartig. Die Veranstalter rechnen auch in diesem Jahr wieder mit mehr als 12.000 Teilnehmern. Neben der klassischen Marathon- und Halbmarathondistanz bieten die Organisatoren zusätzlich ein attraktives Programm für Inlineskater und Handbiker an. Auch einen Staffellauf wird es in diesem Jahr geben, bei dem sich jeweils fünf Läufer pro Team die 42,195 Kilometer lange Strecke teilen.

Unter www.leistungsdiagnostik.de/laufsport.html finden Sie ausführliche Informationen zur Leistungsdiagnostik speziell für den Laufsport.