



Hol Dir den Marathon-Feinschliff!

Wertvolle Tipps für die wettkampfnahere Vorbereitung auf den 33. Monschau-Marathon

Dormagen, 30. Juni 2009 – Zusammen mit ihrem Partner *leistungsdiagnostik.de* haben die Veranstalter des 33. Monschau-Marathons einen besonderen Service für ihre Teilnehmer im Angebot. Am **11. Juli**, also knapp vier Wochen vor dem Laufevent mit anspruchsvoller Streckenführung, gibt es den Feinschliff für den Marathonlauf.

Mit Hilfe einer Spiroergometrie (Atemgasanalyse) können die Läufer ihren aktuellen Leistungsstand überprüfen lassen. Mit den dabei gemessenen Daten geben die Diagnostik-Profis von *leistungsdiagnostik.de* noch einmal wertvolle und vor allem individuelle Tipps für die letzten Trainingseinheiten kurz vor dem Wettkampf. Aber auch für die Zeit nach dem Lauf am 9. August 2009 lassen sich die Ergebnisse nutzen, denn nach dem Marathon ist vor dem Marathon.

Ist die richtige Basis fürs Training erst einmal gefunden, erreichen die Sportler effizient und gesund ihre persönlichen Ziele. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Motivation zum weiteren Sporttreiben aus. „Leere“ und damit unnötige Trainingseinheiten gehören der Vergangenheit an.

Allein die Ein- und Ausatemgase verraten den Fachleuten, in welchem Belastungsbereich die Sportler noch die gewünschten körpereigenen Fettsäuren oder bereits Kohlenhydrate zur Energiegewinnung verbrennen. Dazu reicht während des Tests eine Belastung im submaximalen Bereich vollkommen aus. Lästiges Blutabnehmen wie bei einem Laktatetest und eine Ausbelastung bis zur völligen Erschöpfung sind also vollkommen überflüssig.

Die Teilnehmer des 33. Monschau-Marathons erhalten den Test inklusive Trainingsempfehlung für vergünstigte 149 €. Da *leistungsdiagnostik.de* anerkannter Kooperationspartner der BARMER Krankenkasse ist, erhalten BARMER-Kunden den Test zum Vorzugspreis von 120 € und haben zusätzlich die Möglichkeit, 75€ über das Barmer-Bonusprogramm erstattet zu bekommen.

Getestet wird am **11. Juli 2009** im Fitness-Studio „**Body Factory**“ in Simerath-Kesternich (Bundesstraße 13) nahe Monschau. Viele weitere Informationen zum Thema „Spiroergometrie“ finden Sie in Internet unter www.leistungsdiagnostik.de/laufsport.html. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung zwingend notwendig. Sie kann erfolgen: per Fax unter: **02133/218690**, per Telefon: **02133/218689** oder per Email an: **anmeldung@leistungsdiagnostik.de**.