



12. September 2010

DIENSTAG, 9. FEBRUAR 2010

Update Vorbereitung

Seit Anfang November bieten der LSVB sowie weitere Partnervereine offizielle Vorbereitungstrainings an. Mittlerweile treffen sich interessierte Läuferinnen und Läufer regelmässig zum gemeinsamen Training. Der Verantwortliche der LSVB Laufgruppe, Rainer Hauch, freut sich über die Erfolge seiner Gruppe, denn alle Teilnehmer können schon relativ mühelos die 10 Kilometer absolvieren: «Mich überrascht, wie gut die Teilnehmer schon laufen und wie ehrgeizig die meisten sind. Für uns ist es nun wichtig, dass wir den Läuferinnen und Läufern eine persönliche Betreuung geben.» Wenn die kalten Monate vorbei sind, wird im April entschieden, ob der Marathon ein realistisches Ziel ist oder ob es zuerst einmal der Halbmarathon sein muss. Interessierte Läuferinnen und Läufer können sich auch jetzt noch beim LSVB oder den andern Trainingspartnern [für die Vorbereitungstrainings anmelden](#).



Sportmedizinisches Angebot

Als offizieller Medical Partner des Manor Run to the Beat Basel bietet die Sportklinik Birshof ein spezielles sportmedizinisches Angebot (Medical Check und Laktatstufentest) für alle Läufer und Läuferinnen zum Spezialpreis an. Weiter Informationen finden Sie [hier](#).

Marathonmesse und Startnummernausgabe

Im Rahmen des Manor Run to the Beat Basel 2010 wird am Samstag, dem 11. September eine Marathonmesse in Basel stattfinden. Läuferinnen und Läufer haben ebenfalls die Möglichkeit Ihre Startnummern abzuholen. Weitere Informationen zur Messe folgen in Kürze auf unsere [Homepage](#).

Die Startzeiten sind bekannt

Die Startzeiten stehen fest. Der Marathon wird am Sonntag Morgen um 08h30 gestartet. Um 11h00 gehen die Läuferinnen und Läufer des Halbmarathons auf die Strecke. Der Ekiden-Marathon beginnt um 13h30 auf dem Münsterplatz. Das Zeitlimit beträgt 5:30 Stunden für den Marathon und 3:00 Stunden für den Halbmarathon. Beim Ekiden-Marathon beträgt das Zeitlimit 5:00 Stunden.

Helfersuche

Ein Anlass wie der Manor Run to the Beat Basel kann nicht ohne Helfer stattfinden. Möchten auch Sie Teil eines unvergesslichen Events werden?

Es werden Einzelpersonen, Vereine, aber auch Schulklassen (ab 16 Jahren) gesucht. Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Laufkalender

Für eine optimale Vorbereitung hat der LSVB einen Trainingsplan zusammengestellt der Sie fit für den Manor Run to the Beat Basel 2010 macht. Der Laufkalender wird durch wertvolle Tipps und Tricks ergänzt. Herunterladen können Sie den Kalender [hier](#).

Neuer Getränkepartner Eptinger

Eptinger wird als «Official Supplier» in Basel am Start sein und den Durst der Läuferinnen und Läufer auf der Strecke löschen.



Sie haben einen Newsletter verpasst?

Kein Problem! Sie finden sämtliche Newsletter auf unserer Homepage. Zu den ersten beiden Newslettern geht es [hier](#).

Möchten Sie den Newsletter abbestellen, können Sie uns ein E-Mail mit dem Betreff «unsubscribe» an info@manorruntothebeatbasel.ch schicken.

Homepage: www.manorruntothebeatbasel.ch

email: info@manorruntothebeatbasel.ch

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Manor-Run-to-the-Beat-Basel/175957598905>

Title Sponsor

MANOR

Official Sponsor

FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

Organisation

