



## MEDIENMITTEILUNG

---

Basel, 08. März 2010

### **Manor Run to the Beat Basel: öffentliche Informationsveranstaltung in der St. Jakobshalle**

#### **Wie trainiere ich für einen Marathon oder Halbmarathon?**

90 Minuten geballte Informationen zum Marathon-Training gibt es am Mittwoch, dem 10. März 2010, ab 19:00 Uhr im Hörsaal der St. Jakobshalle (Seiteneingang gegenüber Stadion).

Rainer Hauch, Verantwortlicher Leistungssport des Laufsportvereins Basel und selbst erfolgreicher Marathonläufer, erklärt den richtigen Trainingsaufbau und gibt Tipps aus der Praxis. Wer sich für den Manor Run to the Beat Marathon oder Halbmarathon in Basel vorbereiten möchte, findet hier eine optimale Informationsmöglichkeit.

Eine Anmeldung ist für diese Info-Veranstaltung, die vom Laufsportverein Basel organisiert wird, nicht notwendig.

TITLE SPONSOR

**MANOR**<sup>+</sup>

OFFICIAL SPONSOR

**F A L K E**  
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



LOKALES OK





## Manor Run to the Beat Basel:

Run to the Beat ist ein neues Laufkonzept – das Laufen und Musik gezielt miteinander verbindet. Bei einem Run to the Beat Lauf steigern die Läufer ihre individuelle Leistung um bis zu 15% im Ausdauerbereich. Der Leiter der wissenschaftlichen Studie, Dr. Costas Karageorghis, begründet die Steigerung damit, dass Musik an der richtigen Stelle und im richtigen Takt den Sportler von der Anstrengung ablenkt - und dieser so mehr leisten kann.

Am Sonntag, den 12. September 2010, soll erstmalig ein Run to the Beat auf Europäischem Festland in Basel stattfinden. Die erfolgreiche Lauf-Serie wurde erstmals 2008 in London durchgeführt und war 2009 mit über 15.000 Läuferinnen und Läufern ausgebucht. Der Manor Run to the Beat Basel soll nun ebenfalls Läuferinnen und Läufer aus den verschiedensten europäischen Ländern nach Basel locken. Basel präsentiert sich damit einem internationalen Publikum und unterstreicht ihre grosse Affinität zu Sport-, Musik- und Kulturthemen. ([www.manorruntothebeatbasel.ch](http://www.manorruntothebeatbasel.ch))

Der Manor Run to the Beat Basel wird von der IMG (Schweiz) AG veranstaltet. Als lokaler Organisator ist der LSVB Laufsportverein Basel für die Umsetzung verantwortlich.

## PRESSEKONTAKTE:

### Veranstalter: IMG (Schweiz) AG

Jerome Lacourrège  
Event Manager  
Bürogebäude com.West  
Förrlibuckstrasse 72  
CH-8005 Zürich  
Tel + 41 (0)44 274 12 26  
Fax + 41 (0)44 274 12 60  
Email: [jerome.lacourrege@imgworld.ch](mailto:jerome.lacourrege@imgworld.ch)  
Web: [www.imgworld.com](http://www.imgworld.com)  
Web: [www.imgworld.ch](http://www.imgworld.ch)  
Web: [www.manorruntothebeatbasel.ch](http://www.manorruntothebeatbasel.ch)

TITLE SPONSOR

**MANOR**<sup>®</sup>

OFFICIAL SPONSOR

**F A L K E**  
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

### Organisator: LSVB: OK „Manor Run to the Beat Basel“

Rainer Hauch  
OK „Manor Run to the Beat Basel“  
Postfach 2270  
CH-4002 Basel  
Natel: + 41 (0) 76 433 08 15  
Email: [rainer.hauch@lsvb.ch](mailto:rainer.hauch@lsvb.ch)  
Web: [www.manorruntothebeatbasel.ch](http://www.manorruntothebeatbasel.ch)



LOKALES OK

