



12. September 2010

DIENSTAG, 2. MÄRZ 2010

Organisations-Team

OK-Präsident Adrian Schlatter

Alter: 44 Jahre
Beruf: Berufsfachschullehrer
Läuft seit: 1990
Wohnort: Basel

Warum bist du beim Manor Run to the Beat Basel dabei?

Ich war schon OK-Präsident der Basler Marthontage. Viele Läuferinnen und Läufer haben damals den Wunsch geäußert, wir sollen doch vom Naherholungsgebiet in die Stadt gehen. Zusammen mit IMG wird das nun möglich. Also habe ich die Chance gepackt und mit einem Teil meines damaligen OKs und IMG den Manor Run to the Beat Basel ins Leben gerufen.

Was wünschst du dir für dessen Erstaustragung?

Viele glückliche Läuferinnen, Läufer, Zuschauer, Sponsoren, Behörden, OK-Mitglieder und Bewohner der Stadt Basel.

Welchen Tipp gibst du den Teilnehmern?

Langsam starten, geniessen, die schöne Stadt Basel anschauen und nacher mit Freunden in der Stadt feiern.

Lesen Sie das vollständige Interview auf unserer [Homepage](#).



Vortragsreihe: Die nächsten Vorträge nicht verpassen!

Mittwoch, 10. März 2010, 19.00 Uhr

Thema: Wie trainiere ich für den Marathon oder Halbmarathon und was brauche ich dafür?

Ort: Hörsaal St.Jakob-Halle

Referenten: Rainer Hauch (Laufleiter LSVB) und Enno von Seht (FALKE AG).

Mittwoch, 24. März 2010, 19.00 Uhr

Thema: Marathon als Gesundheitsrisiko - wo liegen die Grenzen?

Ort: Innenhof Hirslanden Klinik Birshof
Referentin: Frau Dr. med. Christiane Leupold-Langauer.

Die genauen [Details zu den Vorträgen](#) erfahren Sie auf der Webseite unseres Medical Partners.

Vorbereitungstrainings

Seit November sind rund 150 Läuferinnen und Läufer beim Training zum Manor Run to the Beat Basel unterwegs und seitdem hat sich einiges getan. Alle Teilnehmer können schon relativ mühelos die zehn Kilometer absolvieren. Seit Anfang Jahr sind nun auch die Halbmarathonis zur Vorbereitung dazu gestossen.

Wer jetzt noch ins Vorbereitungstraining einsteigen möchte, kann sich immer noch auf der Webseite des [LSVB](#) anmelden.

Weitere Informationen zum Vorbereitungstraining finden Sie auch [hier](#).

Details - Marathonmesse und Startnummernausgabe

Am Samstag vor dem Manor Run to the Beat Basel findet die Marathonmesse im Stadtcasino Basel statt. Die Messe ist von 10 Uhr bis 17 Uhr geöffnet und für alle Laufsportinteressierten frei zugänglich.

Beeinflussen Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Musik...

...die offizielle Run to the Beat CD hilft Ihnen dabei!

Das Album, welches speziell nach dem Konzept des Run to the Beat konzipiert wurde, baut auf 19 Titeln mit steigenden bpm auf und unterstützt Läuferinnen und Läufer bei ihrem gezielten Training. Die CD ist auf unserer [Webseite](#) erhältlich.

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](#).

Rahmenprogramm Samstag 11. September 2010

Der Manor Run to the Beat Basel steht im Zeichen von Laufsport, Musik und Entertainment. Am Vorabend des Marathons wird als Einstimmung auf den Rennsonntag auf dem Marktplatz ein Unterhaltungsprogramm für alle Läuferinnen und Läufer, wie auch für die Öffentlichkeit angeboten. Dabei darf auch ein musikalischer Teil nicht fehlen.

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

