

aktiv Laufen

www.aktiv-laufen.de

LAUF-TERMINE
600 Events
auf einen
Blick

FITNESS

BLACKROLL

Das IN-Gerät für Training
und Erholung

ERNÄHRUNG

Power aus dem Mixer

Gels und Riegel selber machen

+ Übersicht: Energie
aus dem Regal

NEUE LAUFSCHUHE

46 Schuhe im Test

Leichter und komfortabler:
So gut sind die
Top-Modelle 2015

Wüstenkönigin

Anne-Marie Flammersfeld
im Exklusiv-Interview

TRAINING

Halbmarathon

Susanne Hahn gibt
wertvolle Tipps für
den „Halben“



Motivation pur – erfolgreiche Premiere der RUNNERS' NIGHT


RUNNERS' NIGHT

Diese Art der Veranstaltung ist der ehrwürdige Kölner Sartory Saal normalerweise nicht gewohnt. Berühmt ist er für seine legendären Sitzungen während der Karnevalszeit, bei denen sich die Jecken, mehr oder weniger nüchtern, schunkelnd durch die Räumlichkeiten bewegen. Welch ein Kontrastprogramm bot hingegen die Premiere der ersten RUNNERS' NIGHT Köln, bei der sich aktiv Laufen als Medienpartner engagierte. Andreas Butz, einer der bekanntesten Lauftrainer der Republik, hatte zu einem bunten Abend zum Thema Laufen und Motivation geladen, rund 600 überwiegend durchtrainiert wirkende Teilnehmer waren seinem Aufruf gefolgt. Auch die

Liste der Vortragsredner konnte sich sehen lassen: Durch den Abend führte kein Geringerer als der Olympiasieger über 5.000 Meter von 1992 in Barcelona, Dieter Baumann. Mit teilweise ironischem Humor sorgte Baumann für eine gelungene Verbindung zwischen den einzelnen Vorträgen. Als Gastredner hatte Andreas Butz zudem den Olympia-Silbermedaillengewinner und ehemaligen Zehnkämpfer Frank Busemann, Extremsportler Norman Bücher und den Treppenhäusläufer und Rückwärtslauf-Weltrekordler Thomas Dold gewinnen können.

Bereits Stunden vor der Veranstaltung tummelten sich zahlreiche fachkundige Hobbyläufer im Foyer des Sartory und informierten sich auf der eigens eingerichteten kleinen „Laufmesse“ über aktuelle Laufevents, suchten den Rat der anwesenden

Experten oder hielten einen Smalltalk mit Buchautor und Extremläufer Norman Bücher. Auch wegen dieses möglichen Austausches zwischen Profisportler und ambitioniertem Hobbysportler war die erste RUNNERS' NIGHT ein voller Erfolg. Der eigentliche Abend wurde durch Gastgeber Andreas Butz eingeläutet, der seine Freude und seine Begeisterung für den Laufsport motivierend überbrachte. Überhaupt konnten sämtliche Redner überzeugen, jeder auf seine Art, jeder mit einer spannenden, meist persönlichen und mitreißenden Geschichte. Die Zuhörer fühlten sich jedenfalls gut unterhalten und verließen die rund vier Stunden dauernde Veranstaltung hoch motiviert.

Vorfriede aufs nächste Jahr

Schon jetzt kann man sich auf eine Wiederholung des Events im nächsten Jahr freuen. Am

26. Februar 2016 stehen dann Professor Dr. Ingo Froböse, früher Leichtathlet und Bobfahrer, heute renommierter Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule in Köln, Dr. Matthias Marquardt, Bestsellerautor, Facharzt für Innere Medizin und Experte für Bewegungsanalyse und sportmedizinische Fragestellungen, Robert Wimmer, Extremsportler und Gewinner des Transeuropalaufs 2013, und Dirk Schmidt, Motivationsexperte, Erfolgsautor und Mentaltrainer für Olympiasieger, Nationalspieler und Topmanager, auf der Bühne und geben den Zuhörern ihre Tipps weiter. Die RUNNERS' NIGHT soll als jährliches Event vor der Laufsaison fest etabliert werden. Noch bis zum 30.06.2016 gilt der Frühbuchertarif von 39 Euro. **RK**

Weitere Informationen unter: www.runnersnight.de



Frank Busemann gab mit viel Humor wertvolle Tipps an die Zuhörer weiter



RUNNERS' NIGHT-Gastgeber Andreas Butz und Moderator Dieter Baumann führten entspannt durch den Abend

Fotos: Red Bull, Runnersnight