



WWW.FIRMENLAUF-MANNHEIM.DE

Pressemeldung, 24. Juni 2019

Startzeit beim BAUHAUS Firmenlauf Mannheim am Donnerstag auf 20 Uhr verschoben

+++ Extreme Hitze erwartet +++ Alle Teilnehmer sollten unbedingt die Hinweise beachten +++ Nur starten, wenn man sich körperlich fit fühlt +++

Das Wetter ist kein Läufer und beschert Mannheim zum BAUHAUS Firmenlauf Mannheim am Donnerstagabend rekordverdächtige Temperaturen von bis zu 37 Grad. Dies sind keine optimalen Bedingungen zum Laufen. Die Veranstalter reagieren darauf und verschieben den Start von 18 Uhr auf 20 Uhr, damit die Läuferinnen und Läufer der prallen Sonne nicht mehr ausgeliefert sind. Daneben wird die Zeitnahme ausgesetzt, um die Teilnehmer zum langsamen Wohlfühl-Laufen zu animieren.

Als weitere Maßnahmen gibt es bei km 2 eine zusätzliche Wasserstelle, die ursprünglich geplante Wasserstelle wartet bei km 3,9. Neben Wasser gibt es dort auch nasse Schwämme für die Läufer. Als Abkühlung sind unterwegs und im Start-/Zielbereich mehrere Wasserschläuche und mobile Duschen eingeplant. Des Weiteren wird bereits vor dem Lauf Wasser gereicht und es gibt eine Station, zum Nachfüllen seiner Wasserflasche.

Uwe Kaliske, Sportwissenschaftler und Fachbereichsleiter Sport und Freizeit der Stadt Mannheim, hält diese Vorkehrungen für ausreichend und befürwortet das Stattfinden des Laufes. „Der Firmenlauf ist eine Spaßveranstaltung ohne Wettkampfcharakter, jeder Teilnehmer sollte es langsam angehen lassen und die Laufgeschwindigkeit anpassen.“

Der Veranstalter rät allerdings allen Läuferinnen und Läufern mit gesundheitlichen Problemen, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, auf eine Teilnahme komplett zu verzichten. Wer in den letzten Tagen schon durch die Hitze beeinträchtigt war oder keinen guten Trainingsstand hat, sollte definitiv nicht starten. Stattdessen sollte man sich lieber auf das schöne Rahmenprogramm konzentrieren und bei einem kühlen Getränk an einem schattigen Plätzchen die Live-Musik genießen.

Noch ein paar Tipps:

Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie schon über den Tag verteilt genügend. Benutzen Sie Sonnencreme und schützen Sie Ihren Kopf mit einer entsprechenden Kopfbedeckung.



WWW.FIRMENLAUF-MANNHEIM.DE

Pressemeldung, 24. Juni 2019

Bitte achten Sie auf Ihre Gesundheit, überanstrengen Sie sich nicht. Bei dieser Veranstaltung steht der Spaß im Vordergrund und nicht die sportliche Höchstleistung.

Auf dem Veranstaltungsgelände vor dem Carl-Benz-Stadion werden zusätzliche Schirme aufgebaut, die Schatten spenden sollen. Bereits vor dem Lauf sorgt die Band „Project xXx“ für gute Stimmung.

*Viele weitere Infos zum BAUHAUS Firmenlauf Mannheim finden sich unter:
www.firmenlauf-mannheim.de oder auf der entsprechenden Facebook-Fanpage.*

