

## Zweite Ausgabe des B2RUN Frankfurt in der Commerzbank-Arena am 10. Juli

### „Stadionatmosphäre am spielfreien Tag der Fußball-WM“

Die Frankfurter Commerzbank-Arena wird am 10. Juli die zweite Ausgabe der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft B2RUN erleben. Der B2RUN Frankfurt eröffnet Unternehmen und Organisationen jeglicher Branche und jeglicher Größe die Möglichkeit, zum Firmenlauf rund um das Fußballstadion anzutreten. Und ein besonderes emotionales Highlight bedeutet sicher der Zieleinlauf auf den Rasen, auf dem sonst die Eintracht-Profis um Tore und Punkte kämpfen.



„Auch an diesem spielfreien Tag der Fußball-WM muss niemand auf Stadionatmosphäre verzichten, denn wir bieten mit dem B2RUN die Möglichkeit, ein sportliches Sommerfest in und um die Commerzbank-Arena zu feiern“, sagt Michael Mitreuter, B2RUN-Standortleiter am Main, mit einem Augenzwinkern. Der Startschuss für den zweiten Frankfurter B2RUN fällt um 19.30 Uhr und wird der Auftakt zu einem Sport- und Wirtschaftsevent der ganz besonderen Art. Rund 200 Unter-

nehmen und Organisationen sowie über 3.000 Läuferinnen und Läufer können die B2RUN-Verantwortlichen vermelden, sodass die zweite Ausgabe des Laufes mit einer deutlichen Teilnehmersteigerung zum Vorjahr schon als Erfolg bezeichnet werden kann.

#### Gemeinschaftsgefühl, Laufspaß unter Kollegen und vielfältige Wertungskategorien

Die Gründe für eine Meldung zum B2RUN sind auch vielfältig:

Teambuilding, eine positive Abenddarstellung der Firma und Netzwerkoptionen in zwangloser Umgebung gehören ebenso zu diesen wie der gemeinsame Sport unter Kollegen, die Gesundheitsprävention oder schlicht der Spaß an der Bewegung. Gemeldet haben konsequenterweise eine Reihe großer Unternehmen aus Frankfurt und Umgebung, darunter Commerzbank, Siemens, ESSO, Michael Page, Rossmann, Deutsche Post, Nestlé, Nordsee, Lidl und SIGNAL IDUNA.

Im Vordergrund des B2RUN stehen somit das Gemeinschaftsgefühl und die Bewegungslust. Aber komplett ausgeblendet ist der Leistungsgedanke bei der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft ebenfalls nicht. Am Ende des Laufes erhalten die Schnellsten natürlich ihren verdienten Lohn, aber auch die „fittesten“, weil teilnehmerstärksten Teams und die mit den kreativsten Outfits werden geehrt.

Weitere Informationen zum B2RUN Frankfurt unter [www.b2run.de](http://www.b2run.de). PM/red



Fotos: B2RUN

## Geburtstagskind bricht Streckenrekord

### Sebastian Kienle gewinnt Ironman Europameisterschaft in Frankfurt

Niemand hätte wohl mit einem so außergewöhnlichen Triathlon-Tag gerechnet, als um 6:45 Uhr die ersten 500 Spitzathleten mit ihren blauen und grellgrünen Badekappen am Langener Waldsee starteten. Insgesamt 3015 Teilnehmer aus der ganzen Welt stellten sich am vergangenen Sonntag der großen Herausforderung die Gesamtdistanz von 226,5 Kilometer beim Ironman European Championship hinter sich zu lassen.

Bereits nach 45 Minuten und 39 Sekunden konnte der Olympiasieger von 2008 Jan Frodeno bei seinem Einstand den ersten Abschnitt, die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke, absolvieren.

Auf der nun folgenden Radstrecke hatte der Saarbrückener allerdings mit drei Reifenpannen zu kämpfen und musste auf der 180,5 Kilometer langen Fahrraddistanz die Führung abgeben. Den zweiten Abschnitt beendete Sebastian Kienle, der am selben Tag 30 Jahre alt wurde, als Erster innerhalb einer Re-

korzeit von 4 Stunden und 12 Sekunden. Damit unterbot er die Radstrecken-Bestmarke aus dem Vorjahr um über acht Minuten. Auch auf der 42,2 Kilometer langen Laufstrecke gelang es dem amtierenden Ironman-Weltmeister Frederik van Lierde nicht mehr, Kienle einzuholen und so überquerte dieser die Ziellinie mit fünf Minuten Vorsprung.

Trotz der Temperaturen bis zu 30 Grad stellte Geburtstagskind Sebastian Kienle mit seiner Gesamtzeit von 7 Stunden und 55 Minuten den bisherigen Streckenrekord um ganze vier Minuten ein und darf sich nun amtierender Ironman Europameister nennen.

Nach ihm trafen Liende und Frodeno im Ziel ein mit Gesamtzeiten von 8 Stunden und 8 Sekunden und 7 Sekunden. (SiS)



Foto: presshaus

**Neben seinem 30. Geburtstag konnte Sebastian Kienle auch den Europameistertitel feiern.**

## Heute gegen Brasilien

### Ganz Deutschland steht heute ab 22 Uhr unter Strom



Ohne Neymar und den gelbsperrten Kapitän Thiago Silva muss die Selecao gegen das DFB-Team heute Abend antreten. Ein Melodram, schreibt die internationale Presse. Aber Luiz Gustavo und Dante kennen unsere Spieler ganz genau, spielen beide doch bei deutschen Clubs. Also, das Spiel wird mit Sicherheit kein Selbstläufer. Sicherlich ist Brasiliens Stürmer Fred kein Neymar, aber die Mannschaft wird als Team alles geben um den begehrten Weltmeistertitel im eigenen Land zu gewinnen. Da bisher die Brasilianer kein Spiel ohne Neymar bestritten haben, ist es für die Analysten sehr schwer, die Stärken der Selecao im Spiel nach vorne zu beurteilen. Sollte unser Team heute Abend

ebenso konsequent in der Abwehr stehen, ein Manuel Neuer hinter Boateng und Hummels für die Null stehen, ein Özil endlich mal seinen Zaubertrickkasten aufmachen, dann könnte es mit dem Finale wieder was werden. Bundestrainer Löw wird mit der gleichen Aufstellung starten, welche gegen Frankreich so hervorragend funktionierte. Auch wenn jetzt

schon wieder eine „Merte Diskussion“ von unseren Experten begonnen wurde. Hallo, wir stehen im Halbfinale gegen Brasilien. Soviel kann unser Trainer-Team nicht falsch gemacht haben. Also lassen wir die Experten reden und freuen uns alle auf ein schönes faires Spiel mit dem besseren Ende für Deutschland. (P.D.)

## Outdoor Fitness Bootcamps

### Fitnesstrend etabliert sich in Frankfurt

Wer wünscht sich nicht manchmal einen Personal Trainer, wenn die Unzufriedenheit auf das eigene Körpergewicht oder die mangelnde Sportlichkeit aufkommt? Doch entscheiden sich viele an dieser Stelle aus Kostengründen für einen unbetreuten Fitnessstudiobesuch oder schließlich doch für die schlichte Bequemlichkeit. Eine Alternative hierfür ist aus den Vereinigten Staaten übergeschwappt und ist auf dem Wege, sich auch hierzulande zu etablieren.

Mit dem Wort „Bootcamp“ dürfte der ein oder andere erst einmal Gebrüll oder starke Strapazen assoziieren. Doch bei den bundesweiten „Original Bootcamps“ sollen anhand positiver Motivation



Foto: Bootcamp

und gemeinschaftlicher Gruppendynamik die Mitglieder in kleinen Gruppen in Bestform gebracht werden. Top-Trainer organisieren zwei Mal wöchentlich ein Personal Group Training, bei dem die persönliche und intensive Betreuung jedes Einzelnen im Vordergrund steht. Die achtwöchigen Kurse, welche auf maximal zwölf Teilnehmer beschränkt sind, finden bei jedem

Wetter und zu festen Zeiten ausschließlich im Freien statt. Mitmachen kann jeder, egal ob kräftig, schlank, sportverdrossen oder fitnessverliebt, denn jede 60-minütige Trainingseinheit wird so konzipiert, dass

Körpergewicht und verschiedensten Kleingeräten, u.a. Medizinbälle und Springseile, im Fokus und wird durch die mehrdimensionale Beanspruchung von Agilität, Reaktion, Balance und Ausdauer ergänzt. Auf diese Weise sollen in einer Stunde Bootcamp mehr Kalorien als bei jeder anderen Sportart verbrannt werden.

Doch auch eine gesunde Ernährungsumstellung ist fester Teil des Programms. So erhält jeder sogenannte „Bootie“ einen ausgearbeiteten Ernährungsfahrplan, der in Zusammenhang mit den individuellen Zielen während des Kurses steht. Kurse finden in Frankfurt u.a. in Sachsenhausen vom 21. Juli bis 11. September, montags und donnerstags zwischen 7 und 8 Uhr oder am Osthafen vom 1. September bis zum 27. Oktober, montags und mittwochs zwischen 20 und 21 Uhr statt. Weitere Informationen zu den Original Bootcamps finden Sie unter [www.original-bootcamp.com](http://www.original-bootcamp.com). (SiS)

### Der Frankfurter Stadtkurier verlost jeweils einen Platz für die Bootcamps

in Frankfurt/Sachsenhausen vom 21. Juli bis 11. September 2014 und Frankfurt/Osthafen 1. September bis 27. Oktober 2014 im Wert von je 175 Euro.

(kostenlos zur Verfügung gestellt von Original Bootcamp)

Schreiben Sie mit dem Kennwort „Bootcamp“ an Frankfurter Stadtkurier, Kelsterbacher Str. 15-19, 60528 Frankfurt oder per E-Mail an [gewinnspiel@frankfurterstadtkurier.de](mailto:gewinnspiel@frankfurterstadtkurier.de)

**Einsendeschluss: 15. Juli 2014**

Bitte teilen Sie uns Ihre Anschrift sowie die Telefonnummer mit. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen, eine Barauszahlung nicht möglich.

