



## NEWSLETTER 13

5.1.2010

# 15. Stützpunkt ist bundesweit

go!-coach neuer Partner des E.ON Mitte Kassel Marathon

[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)

Seit über 15 Jahren beschäftigen sich go!-coach-Macher Andreas Oschmann, erfolgreicher Marathonläufer und Triathlet (Kurz-, Mittel- und Langdistanz) und sein Team mit der Erstellung individueller, computerunterstützter Trainingspläne. In dieser Zeit haben sie über ihr Portal schon Tausende Läuferinnen und Läufer für Marathons und andere Strecken vorbereitet.

Mithilfe der interaktiven Trainingsplanung von go!-coach kann man sich individuelle Trainingspläne bequem erstellen lassen. Ganz gleich, ob man als absoluter Laufanfänger einen „Aufbauplan“ oder als fortgeschrittener Triathlet eine detaillierte Wettkampfvorbereitung benötigt. go!-coach ist ein dynamisches Programm, das sich in idealer Weise den Möglichkeiten und Wünschen anpasst, zum Beispiel, wenn man sich kurzfristig auf einen Marathon vorbereiten möchte, die Trainingshäufigkeit erhöhen möchte oder neue Bestzeiten anspruchsvollere Trainingspläne erfordern.

Dabei gibt es keine Trainingspläne „von der Stange“, sondern Trainingsanweisungen, die sich ideal an den eigenen Möglichkeiten und sportlichen Zielen orientieren. Trainiert wird auf den eigenen „Hausstrecken“. Regelmäßig wird man darüber informiert, ob der Trainingsumfang für weitere Leistungssteigerungen ausreichend ist, oder ob man besser zusätzliche Trainingseinheiten absolvieren sollte. Die Berücksichtigung von Mikro- und Makrozyklen ist ebenso selbstverständ-



Daumen hoch für ein erfolgreiches Projekt: E.ON Mitte Kassel Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger (links) begrüßt Andreas Oschmann (go!-coach) als neuen Partner für den Kasseler Marathon.

lich wie jahreszeitliche Periodisierung, Regenerationswochen und allgemeine Tipps zur Trainingsplanung. Das Konzept von go!-coach hat sich längst bewährt und wird auch von der Fachpresse positiv bewertet. So arbeitet Andreas Oschmann mit zahlreichen Magazinen zusammen.

Andreas Oschmann und Winfried Aufenanger, Veranstalter des E.ON Mitte Kassel Marathon, kennen sich seit vielen Jahren: Auch Oschmann wohnte in Ahnatal. Jetzt wurde der Kontakt wie-

der intensiviert und go!-coach ist als neuer Partner mit im Sponsoren-Pool des E.ON Mitte Kassel Marathon. „Go!-coach ist ein interessantes Angebot und durch die Zusammenarbeit können wir mit Sicherheit überregional neue Starterinnen und Starter für den E.ON Mitte Kassel Marathon gewinnen“, erklärt Aufenanger. go!-coach wird nicht nur neuer Partner, sondern ist nun bundesweiter Vorbereitungs-Stützpunkt neben den bestehenden regionalen Stützpunkten - ins-

gesamt der 15. Im Rahmen der Kooperation mit dem E.ON Mitte Kassel Marathon macht go!-coach den neuen Interessenten ein besonderes und exklusives Angebot.

Wer noch kein go!-coach Kunde ist, erhält zusätzlich zum E.ON Mitte Kassel Marathon eine komplette Marathonvorbereitung mit den individuellen Trainingsplänen von go!-coach. Die Vorbereitung beginnt mit der Neuanschreibung bei go!-coach und findet mit dem E.ON Mitte Kassel Marathon ihren vorläufigen Höhepunkt. Der Preis für dieses spezielle Komplettangebot beträgt nur 39 Euro (Halbmarathon 26 Euro). Alle Angebote werden im Rahmen des Partnerpaketes von go!-coach zusätzlich subventioniert.

Aktive go!-coach Kunden laufen den E.ON Mitte Kassel Marathon für eine unveränderliche Startgebühr von nur 25 Euro (statt 35 bis 50 Euro), den Halbmarathon für nur 12 Euro.

Außerdem wird Andreas Oschmann im Rahmen der Marathon-Messe während des Kasseler Marathons seine Kunden auch persönlich treffen. „Ich freue mich sehr darüber, dass wir mit dem E.ON Mitte Kassel Marathon einen Partner gefunden haben, der mit seiner Gesamtausrichtung genau in unsere Philosophie passt.“

Anmeldung unter [www.go-coach.com](http://www.go-coach.com)

Presseinfo: Michael Küppers

