



## Alpin-Höhentraining der Limes-Therme macht Läufer fit für den Sportics LimesRun

*Exklusives Trainingspaket für Teilnehmer des Extrem-Laufs*

Bad Kissingen/Bad Gögging, 14. August 2013 ---- Bis zu 2.000 Läufer werden am 19. Oktober am Cross-Hindernis-Lauf Sportics LimesRun in Bad Gögging teilnehmen. Viele Teilnehmer trainieren jetzt schon hart für den anspruchsvollen 22-Kilometer-Naturparcours entlang des Limes mit den rund 40 natürlichen und künstlichen Hindernissen. Eine optimale Vorbereitung auf die Strapazen des Extrem-Laufs ist ein Höhen- oder Hypoxietraining, bei dem durch Reduktion des Sauerstoffgehalts der Luft die Leistungsfähigkeit der Sportler erhöht wird. Die Limes-Therme in Bad Gögging, die auch ein Moorhindernis beim LimesRun betreuen wird, hat für die Teilnehmer des Laufs ein besonderes Angebotspaket geschnürt: Zum Preis von 99 Euro erhalten angemeldete LimesRun-"Legionäre" ein Alpin-Höhentraining mit individueller Beratung, fünf Stunden Training im Alpin-Höhenstudio sowie Eintritt ins Thermal-Erholungsbad und in den Bereich Terra Vitalis.

In dem vollklimatisierten 60 Quadratmeter großen Höhentrainingsstudio in der Limes-Therme wird nach einem Beratungsgespräch und Eingangsscheck durch Reduktion des Sauerstoffgehalts sowie Anpassung von Temperatur und Luftfeuchtigkeit die individuell für das Training benötigte Höhe simuliert - von 1.800 Meter bis 6.000 Meter. Die Verringerung des Sauerstoffs, die so genannte Hypoxie, aktiviert und steigert verschiedene Stoffwechselfvorgänge im Körper.

"Normalerweise beträgt der Sauerstoffanteil in der Luft 20,9 Prozent. Um eine Höhenlage von 2.500 Metern zu simulieren, wird der Sauerstoffgehalt auf etwa 15,4 Prozent gesenkt. Dieses Verhältnis orientiert sich stark an den Gegebenheiten in der Natur", erklärt Thermenleiter Franz Bauer. "Das bewirkt durch Wachstum der Kapillaren eine bessere Durchblutung des Herzens, und die Lunge resorbiert mehr Sauerstoff. Die Fettverbrennung und die Kohlenstoffverbrennung in der Muskulatur werden angekurbelt, Blutdruck und Blutzucker gesenkt. Alpinbegeisterte können eine Vorakklimatisierung erreichen, und Sportler wie die Teilnehmer des LimesRun durch das Training in der Höhe ihre Leistung steigern. Wir freuen uns sehr auf die Premiere des LimesRun in Bad Gögging und möchten mit diesem Angebot die Läufer optimal auf diese anspruchsvolle Sportveranstaltung vorbereiten."

Für das Workout stehen den Läufern im Alpin-Höhenstudio Höhen-Cycling, Crosstrainer, Ergometer, Sportergometer sowie Treatclimber, Rudergerät und eine Seilzug-Wand zur Verfügung, außerdem natürlich Training mit Gewichten. Die beiden ausgebildeten Höhentainer der Limes-Therme stellen einen persönlichen Trainingsplan auf, und während des Trainings werden die Sportler betreut und regelmäßig Werte wie Herzfrequenz und Blutsauerstoff gemessen und aufgezeichnet. Die mehrfach gefilterte Luft im Alpin-Höhentrainingsstudio der Limes-Therme weist eine hohe Qualität und Reinheit auf und garantiert eine angenehme Trainingsatmosphäre, die auch für Allergiker geeignet ist. Das Betreten und Verlassen des Bereiches ist jederzeit möglich, ohne dass ein Schleusenraum erforderlich ist. Druckabhängige Beschwerden, wie sie bei einem Training in Unterdruckkammern auftreten, sind ausgeschlossen, da der interne Luftdruck im Vergleich zum Umgebungsdruck nicht verändert wird.

### Mentale und physische Stärke erlangen

Das Höhenttraining ist eine optimale Vorbereitung auf den Sportics LimesRun, denn die Strecke mit ihren knapp 22 Kilometern Länge und 40 natürlichen und künstlichen Hindernissen stellt hohe Ansprüche an die Kondition und Fitness der bis zu 2.000 Läufer: Sie führt durch Moore, Hopfenfelder und sumpfige Flussufer rund um Bad Gögging und folgt dem Limes bis hinauf zum Kastell Abusina. Immer wieder müssen die "Legionäre" dabei Abhänge hinauf- und hinunterlaufen und durch kaltes Wasser durchwaten und schwimmen. Abseits fester Wege geht es über umgestürzte Bäume oder durch Gestrüpp durch, und der zähe Schlamm in den Uferbereichen der Abens macht das Laufen zum Kraftakt. Auf der Etappe, die durch die Stadt führt, müssen die Läufer dann noch künstliche Hindernisse bezwingen, was den Anspruch noch erhöht. Sie brauchen nicht nur Ausdauer und physische Kraft, sondern auch mentale Stärke und Konzentration, was ebenfalls durch das Höhenttraining gefördert wird.

Entschädigt werden sie durch die einzigartige Atmosphäre, die bei Läufen wie dem Sportics LimesRun und dem BraveheartBattle, der ebenfalls vom Veranstalter PAS-TEAM Ltd. ausgerichtet wird: "Teamgeist wird groß geschrieben, jeder hilft jedem bei der Bezwingung der Hindernisse, und in schwachen Momenten motivieren sich die Teilnehmer gegenseitig, auch wenn sie sich vorher gar nicht kannten", erzählt Organisator Joachim von Hippel. "Die Teilnehmer wollen einfach gemeinsam Spaß haben, viele verkleiden sich für den Lauf, kommen in Läufergruppen und bringen ihre Freunde und Familien mit. Für die Zuschauer ist es ein spannendes und buntes Spektakel, und nach dem Wettkampf wird gemeinsam gefeiert." Im Zielbereich warten Ruhm und Ehre sowie Preise auf die "Perfector" genannten Finisher des LimesRun, Partys gibt es am Vorabend und am Tag des Laufs nach der Siegerehrung.

### Buchung und Terminvereinbarung für das Alpin-Höhentraining:

LimesRun-Teilnehmer können das Alpin-Höhentrainingspaket der Limes-Therme (Eingangstest, 5 Trainingsstunden, Eintritt in Thermalbad und Terra Vitalis EUR 99,00 p.P.) telefonisch unter +49 (0)9445-200914 oder per E-Mail an [info@limes-therme.de](mailto:info@limes-therme.de) buchen und einen Termin vereinbaren. Bei der Buchung müssen sie das Stichwort: "LimesRun" und die Buchungsnummer von ihrer Bestätigung des Startplatzes beim LimesRun angeben.

Auch wer kein Teilnehmer des LimesRun ist, kann sich unter [www.limes-therme.de](http://www.limes-therme.de) über das Höhenttraining und die weiteren Einrichtungen und Angebote der Limes-Therme informieren.

### Konditionen des LimesRun

Der Sportics LimesRun ist ein Cross-Hindernis-Lauf über einen 20 Kilometer langen Parcours mit ca. 40 Stationen aus Naturhindernissen und einigen künstlichen Hindernissen. Bis zu 2.000 Sportler können an der Premiere am 19. Oktober 2013 teilnehmen, Austragungsort ist Bad Gögging/Neustadt a. d. Donau. Blockstart ist ab 11:00 Uhr. Die Läufer haben maximal vier Stunden Zeit für den Parcours. Die Zeitnahme erfolgt durch MIKA Timing mit einem Transpondersystem. Der Startpreis beträgt 54 Euro, Teams ab fünf Personen erhalten 10 Prozent Rabatt pro Mitglied. Im Preis enthalten sind Verpflegung auf der Strecke sowie die "Perfector"-Preise Decus Legionarius (Medaille), exklusives LimesRun Funktionsshirt und Aufkleber für die Finisher. Besonders ausgezeichnet mit weiteren Preisen werden I. Bellator (1. Finisher m/w), I. Bellatrix (1. Finisherin), I. Unitas (schnellstes Team) sowie Optima Sodalitas (Teamspirit-Preis für das Team mit dem fairsten, sportlichsten, besten Auftritt). Titelsponsor des Cross-Hindernis-Laufs ist Sportics. Veranstalter ist die PAS-TEAM Ltd, die auch den Kult-Lauf BraveheartBattle ausrichtet, einen der härtesten Läufe Europas. Weitere Informationen unter [www.limesrun.de](http://www.limesrun.de)

### Pressekontakt

PAS-TEAM Ltd.

Herr Joachim von Hippel  
Wankelstraße 1

97688 Bad Kissingen

braveheartbattle-junior.de  
info@pasteam.eu

### **Firmenkontakt**

PAS-TEAM Ltd.

Herr Joachim von Hippel  
Wankelstraße 1  
97688 Bad Kissingen

braveheartbattle-junior.de  
info@pasteam.eu

Über den Veranstalter PAS-TEAM Ltd.:

Der Name PAS-TEAM leitet sich von den Begriffen POWER, ACTION und SURVIVAL ab. POWER steht für den Willen, die Kraft und die methodischen Fähigkeiten des Trainerteams, die Ausbildungsinhalte zu vermitteln. ACTION steht für die Inhalte der Trainings, die die Teilnehmer nicht nur an ihre Grenzen, sondern über diese hinaus führen. SURVIVAL steht für das Überleben in und mit der Natur und das Reduzieren der Ausrüstung auf das Wesentliche. Das Angebot des PAS-TEAM umfasst Sicherheitstrainings als Vorbereitung für den Aufenthalt in Krisengebieten, Outdoor Trainings für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Team Trainings, die je nach Bedarf individuell zusammengestellt werden. Die PAS-TEAM Ltd. ist zudem Veranstalter des Kult-Extrem-Laufs BraveheartBattle und des Cross-Hindernis-Laufs LimesRun. Website: [www.pas-team.de](http://www.pas-team.de)