

El Gouna Marathon Association

c/o FESK SWISS GmbH

Postfach 203 · CH-6022 Grosswangen

info@elgouna-marathon.com

www.elgouna-marathon.com



1st International Marathon in El Gouna, Red Sea, Egypt

Liebe Laufbegeisterte

Sport bedeutet Bewegung, Sport ist emotional und Ausdruck der Gefühle. Dabei ist Laufen der beliebteste Freizeitsport und ist sehr effektiv für das allgemeine Wohlfühlgefühl und die Fitness. Man braucht nur gute Laufschuhe und Training. Einige der wichtigsten Voraussetzungen für ein regelmässiges Lauftraining sind Herz-Kreislauf-Training, gute Geschwindigkeitskontrolle und gute Strassenverhältnisse.

Es dauert nicht mehr lange, dann beginnt das grosse Sportereignis, der El Gouna-Marathon am Roten Meer in Ägypten. Die Startschüsse für das 5 km und 10 km Rennen werden am 2. Dezember um 7 Uhr und für den Halbmarathon und Marathon am 3. Dezember 2008 um 7 Uhr fallen. Es erwartet Sie ein schöner Sportanlass, ein hoch motiviertes Team und die legendäre ägyptische Gastfreundschaft.

Die AIMS Messungen sind abgeschlossen. Die Strecke wurde definitiv durch den offiziellen AIMS Measurer markiert und der Plan für die Versorgung wurde verfeinert. Die Strecke misst genau 10597,5 m. Für den Marathon sind vier Runden und für den Halbmarathon zwei Runden zu laufen. Neben vier Hauptversorgungsstellen werden wir noch zwei zusätzliche Stellen für die Wasserversorgung einrichten. Aus verkehrstechnischen Gründen beginnen alle Rennen morgens um 7 Uhr (anstatt um 8 Uhr) Die Temperaturen betragen zu dieser Zeit ca. 12–18 Grad.

Ich freue mich, Sie in El Gouna begrüßen zu dürfen.

Dear running enthusiast,

Sport means activity, sport is emotional, expressing feelings. Running is the most favourite leisure time sport activity and is very beneficial for the general well-being and fitness. All one needs are good running shoes and sufficient training. Some of the most important requirements are regular running, cardiovascular training, speed control, good road conditions.

Soon the big sporting event, the El Gouna Marathon, will take place at the Red Sea in Egypt. The starting signal for the 5km and 10 km race will be given on 2nd December at 7 am, and for the half-marathon and the marathon on 3rd December 2008, also at 7 am.

An exciting sporting event, a motivated team and the well-known Egyptian hospitality is awaiting you in El Gouna. The AIMS measurements have been taken. The course has been officially measured by the AIMS measurer and the food supply has been increased. The race track is 10597.5 m long, participants have to complete 2 rounds for the half-marathon and 4 rounds for the marathon. Besides the 4 main food stalls, two water supply stations will be added. Due to road related rules, all races will start at 7 am (instead of 8 am). The temperature at that time will be between 12 – 18°C.

I am looking forward to welcome you in El Gouna.

*Dr. Ahmed M. El Ashker
OK/OC Präsident, El Gouna Marathon*

Viel Bewegung hält jung:

Durch den direkten Vergleich von Zwillingen konnten Forscher nachweisen, dass Bewegungsmangel den Alterungsprozess beschleunigt. Die körperliche aktiven der untersuchten 2400 Zwillingen schienen biologisch zum teil wesentlich jünger zu sein. Forscher fanden durch Analyse der dann in den Zellen, dass Bewegung biologisch gesehen bis zu zehn Jahre Lebenszeit bringen kann. Wer zuviel sitzt, altert hingegen deutlich schneller.

Impressionen der Rennstrecke und der Streckenmessung durch AIMS

