



DER ERSTE MARATHON IM KANTON AARGAU

VON AARAU NACH BRUGG

Der schönste Marathon der Schweiz im Aargau.

Sonntag, 1. Mai 2016

VEREIN AARGAU MARATHON

c/o Schaerer und Partner AG

Stadtturmstrasse 19

5400 Baden

Telefon 056 2000 555

info@aargaumarathon.ch

10. März 2016

MEDIENMITTEILUNG AARGAU MARATHON / März 2016

Ein Nationalrat rennt ...

Der Aargauer Nationalrat Bernhard Guhl bereitet sich derzeit akribisch auf den AARGAU Marathon vor. Wir begleiten ihn während den letzten zwei Monaten vor dem Lauf.

Das Trainingstagebuch von Bernhard Guhl ist neu auf der Website www.aargaumarathon.ch zu finden. Der Politiker erzählt darin von seinen Trainingsfortschritten, seinen Tricks und wie er das regelmässige Training in seiner gut gebuchten Agenda unterbringt.

Guhl trägt die Startnummer 1

Als Jugendlicher lief Guhl viele OLs. Zudem absolvierte er damals mehrmals den Frauenfelder Juniorenmarsch (Halbmarathon). Vor drei Jahren begann er wieder regelmässiger zu laufen. Als Vorbereitung auf den AARGAU Marathon trainiert er drei bis vier Mal pro Woche. Seine Lauftrainings trägt er akribisch als Termine im Kalender ein. So trainiert er mal über Mittag in Zürich oder aber am Abend am Rohrdorferberg, bis auf den Heitersberg oder an der Reuss. Seine Vorliebe sind Strecken auf weichem Untergrund, weshalb er gerne auf Feldwegen oder im Wald trainiert. Der Nationalrat wird am AARGAU Marathon die Startnummer 1 tragen. „Ich versuche, die gesamten 42,195km zu lächeln“, sagt Guhl schmunzelnd. Sein Ziel ist es, den Marathon unter 4.30h zu laufen. Er laufe aus Freude am Laufsport und nicht mit übertriebenen Ambitionen. "Dass der AARGAU Marathon eher als Volkslauf denn als Spitzensportanlass ausgelegt ist, gefällt mir" ergänzt Guhl.

Bernhard Guhl wird von Sportphysiotherapeuten der Hirslanden Klinik Aarau (Presentingpartner AARGAU Marathon) begleitet. Professionell eingekleidet wird der Aargauer vom Hauptpartner SALMING.

Kontakt: Andi Schaerer, 079 282 08 24, medien@aargaumarathon.ch

Beilagen:

- Bilder Bernhard Guhl

Presentingpartner:

HIRSLANDEN
KLINIK AARAU

Hauptpartner:

iBB **SALMING.**
natural running.

VALIANT