

Pressemitteilung

Seite 1 von 3

München, 15.09.2014

Lauftraining mit Ironman Hawaii-Gewinnerin

Dienstag, 30.09.2014: Einen Tag vor Abflug zur Triathlon-WM nach Hawaii nimmt Dr. Katrin Esefeld, Triathlon-Weltmeisterin und Sportmedizinerin, am Lauftreff der BKK Mobil Oil teil.



Laufbegeisterte, aufgepasst: Am **Dienstag, 30.09.2014**, wird Dr. Katrin Esefeld (32) beim **kostenlosen Lauftreff der BKK Mobil Oil** mitlaufen. Sie ist **Triathlon-Weltmeisterin (2011, Altersklasse 25-29) und Deutsche Meisterin auf der Duathlon-Langdistanz (2014)**. Anfang Oktober nimmt sie zum vierten Mal in Folge am Ironman Hawaii teil. Nach einem schweren Sturz im Vorjahr möchte sie dieses Mal wieder ganz vorne dabei sein.

Wer bei ihrem letzten Training vor dem Abflug zum Wettkampf-Höhepunkt 2014 dabei sein möchte, ist herzlich dazu eingeladen. **Treffpunkt ist um 19 Uhr vor dem HVB Club, Am Eisbach 5**. Gelaufen wird eine Stunde, bei jedem Wetter. Dr. Esefeld wird außerdem Lauftipps geben und erzählen, wie sie ihre Arbeit als Ärztin an der Sportmedizin der TU München und Spitzensport unter einen Hut bekommt. www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de

Ironman Zürich: Sieg in der Altersklassenwertung als ideale Voraussetzung für Hawaii

Für die legendäre Ironman Triathlon WM (3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen) hat sich die sympathische Ärztin im August qualifiziert – beim Ironman Zürich. Mit persönlicher Bestzeit von 9:39:17 Stunden gewann Dr. Esefeld die Altersklassenwertung (W 30-34). **Ihre Ziele für Hawaii: „Eine Top 5-Platzierung in meiner Altersklasse, dass ich gesund über die Ziellinie laufe und dieses Jahr meinen Urlaub hinterher auch noch genießen kann.“** Neben ihrer Tätigkeit an der Sportmedizin der TU München trainiert sie in der Wettkampfvorbereitung etwa 15 Stunden in der Woche. Früh aufstehen ist ihr Motto – um 5:00 Uhr klingelt ihr Wecker.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Hawaii 2013: trotz Sturz mit minutenlanger Bewusstlosigkeit gefinisht

Die Triathlon WM 2013 ist Dr. Esefeld noch in Erinnerung, nahm ihr doch eine **weggeworfene Trinkflasche eines Radfahrers vor ihr** jede Chance auf eine Spitzenplatzierung. Sie konnte nicht mehr ausweichen, stürzte, war **mehrere Minuten bewusstlos** und zog sich **eine Gehirnerschütterung und eine Einblutung im Oberschenkel** zu. Nach über einer halben Stunde unter medizinischer Beobachtung setzte sie das Rennen aber fort. **Nach 10:32:21 Stunden gelangte sie als 73. ins Ziel.**

Dr. Esefeld: „Die fehlende Aussicht auf einen Titel war für mich kein Grund, aufzugeben. **Hawaii ist der große Traum aller Triathleten.** Es ist nun mal so im Sport, dass nicht immer alles glatt läuft. Ich wusste, dass mir viele Leute die Daumen drücken. Das hat mir sehr geholfen, weiterzumachen. Als Ärztin hätte ich mich sicher nicht mehr auf die Strecke gelassen – das wurde mir auch von den behandelnden Rennärzten empfohlen. In diesem Moment war ich aber vor allem Sportlerin und bemerkte die Gehirnerschütterung noch nicht.“ Weitere Informationen unter www.kati-esefeld.de.

Oktober bis März: ein Mal pro Woche Training in vier Laufgruppen

Der ganzjährige Lauftreff der BKK Mobil Oil findet von Oktober bis März ein Mal pro Woche statt – immer Dienstags. Jeweils ab 19:00 Uhr wird **eine Stunde** im Englischen Garten trainiert. **Unter Leitung erfahrener Sportwissenschaftler und Trainer laufen Freizeit- bis ambitionierte Läufer.** Vier Laufgruppen stehen zur Wahl, um jedem Leistungsniveau gerecht zu werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Neueinsteiger sind immer willkommen.

Lauftreffs mit Profis und Promis



Laufexperten und Prominente (auf dem Foto: Rodel-Olympiasieger Felix Loch) sind bei dem beliebten Lauftreff regelmäßig zu Gast. Sie **geben wertvolle Tipps, beantworten Fragen und trainieren mit.** Weitere Informationen im Laufportal unter www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de sowie bei Facebook unter www.facebook.com/trainingszone.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

Pressekontakt:

BKK Mobil Oil
Antje Eckert
Telefon: 040 3002-11402
E-Mail: Antje.Eckert@bkk-mobil-oil.de

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung
Heidi Willmann
Telefon: 08142 284 25 54, 0179 / 39 86 809
E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:

Mit über 1 Million Versicherten gehört die BKK Mobil Oil zu den finanz- und leistungsstärksten Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, Heusenstamm (Hessen) sowie seit Januar 2014 am neuen Standort München. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter www.bkk-mobil-oil.de.

Betriebskrankenkasse Mobil Oil: Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.