

*Medienmitteilung*

Bern, 12. Januar 2016 / mk

## **Grand-Prix Bern: Tipps vom Profi**

**Aus GP-Läuferstudien lernen und mit Schweizer Laufprofis über die optimale Vorbereitung diskutieren. Das erste diesjährige GP Symposium des Medical Partners Insel Gruppe widmet sich dem Schwerpunkt Herz.**

Was bringt Ausdauertraining und wie laufe ich herzgesund? Neue Ergebnisse der GP Läuferstudien, welche das Interdisziplinäre Zentrum für Sportmedizin des Inselspitals (IZS) am ersten diesjährigen Grand-Prix Symposium vorstellt, wissen hierauf eine Antwort. Im Anschluss können Teilnehmende direkt mit Schweizer Laufprofis über die optimalen Vorbereitung auf „die schönsten 10 Meilen der Welt“ diskutieren.

Sport kann aber auch herkunftsübergreifend verbinden und so ein Baustein zur Integration sein: Via „Sports Unite“ Flüchtlingen und Armutsbetroffenen die Teilnahme am GP ermöglichen, diese Projektidee stellt Matthias Wilhelm, Leiter des IZS, vor. Details und die Themen der beiden folgenden Grand-Prix Symposien vom 17. Februar und 23. März entnehmen Sie dem beiliegenden Programm.

### **1. Symposium Grand-Prix Bern 2016**

Mittwoch, 20. Januar 2016

Hörsaal Ettore Rossi, Kinderklinik. Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr.

«Sports Unite» – ein integratives Sportprojekt für Flüchtlinge und Armutsbetroffene  
Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm, Leitender Arzt, Universitätsklinik für Kardiologie

Startalter, Ausdauertraining und Anpassung des Herzmuskels – neue Ergebnisse aus den Läuferstudien zum GP Bern  
Christoph Ryffel, Doktorand, Universitätsklinik für Kardiologie

Vorbereitung für den GP Bern – praktische Tipps aus Sicht des Leistungssportlers und Sportmediziners – interaktive Plenumsdiskussion  
Dr. med. Lukas Trachsel, Oberarzt, Universitätsklinik für Kardiologie

[Interdisziplinäres Zentrum für Sportmedizin der Inselspitals](#)

*Bildlegende:*

*Langzeitsportler und -Sportlerinnen haben grössere Herzmuskeln (Foto: zvg. Grand-Prix Bern, Top-Läuferinnen 2015)*

*Weitere Auskünfte für Medienschaffende:*

*Prof. Dr. Matthias Wilhelm, Präventive Kardiologie und Sportmedizin, 031 632 89 70 (erreichbar 9-17 Uhr).*