

Marathonstützpunkt Baunatal rockt den Kassel Marathon! Yeah!

Was für ein Auftakt! Einen solchen Andrang zur Stützpunkteröffnung gab es in Baunatal noch nie. Die Stützpunkttrainer Meike Borschel und Michael Jünemann konnten am 19. Januar über 30 Interessierte im VIP-Raum des Parkstadions begrüßen. Zwei weitere Trainer der Baunataler Marathonabteilung stellten sich vor, Lars Werner und Thomas Hensmanns. Zusammen mit Abteilungsleiter Stefan Itter, ebenfalls Trainer, an diesem Abend aber verhindert, stünden also fünf lizenzierte Übungsleiter für das Marathontraining zur Verfügung.

Borschel und Jünemann versorgten die Zuhörer anschließend mit Informationen rund um die Vorbereitung auf den E.ON Kassel Marathon. Sie präsentierten das breit gefächerte Trainingsangebot, das von Tempointervallen im Stadion über ruhige, lange Sonntagsläufe bis hin zum Hallentraining mit Übungen zur Muskelkräftigung und Stabilisation reiche. Laufanfänger sollen behutsam ans Laufen herangeführt und Fortgeschrittene bei den selbstgesteckten Zielen unterstützt werden, so Jünemann. Bei allem sportlichen Ehrgeiz sollen jedoch der Spaß und die Freude am gemeinsamen Laufen im Vordergrund stehen.

Zu der Veranstaltung waren auch einige Stützpunktteilnehmer des letzten Jahres eingeladen. Einer von ihnen, Tobias Flörke, der innerhalb dieses einen Jahres eine enorme sportliche Entwicklung vollzog, schilderte seine positiven Erfahrungen als ehemaliger Teilnehmer des Vorbereitungsstützpunkts, die ihn dazu bewogen, der Marathonabteilung beizutreten.

Winfried Aufenanger, Cheforganisator des E.ON Kassel Marathons, war ebenso wie die Baunataler Stützpunkttrainer erfreut über die große Resonanz und berichtete detailliert über das größte nordhessische Laufevent des Jahres. Er zeigte Statistiken und Fotos und war ganz in seinem Element, als er sein Projekt vorstellte und die Anwesenden dafür zu begeistern suchte. Wie so oft erwies sich sein unermüdlicher Einsatz für den Marathonsport als Glücksfall von unschätzbarem Wert für die nordhessische Laufszene und weit darüber hinaus. Der vom 15. bis zum 17. Mai stattfindende 9. E.ON Kassel Marathon steht unter dem Motto: „Lauf für dein Leben!“

Die neuen Stützpunktteilnehmer wurden von Michael Jünemann dazu aufgerufen, sich am folgenden Donnerstagabend in der KSV Sportwelt einzufinden, um von den beiden Stützpunkttrainern gezielte Informationen über das Trainingskonzept zu erhalten. Um eine individuelle Abstimmung je nach Leistungsstand und -erwartung zu gewährleisten, sollen bei der Gelegenheit die Anmeldezettel abgegeben werden. Die im Saal ausgegebenen Zettel reichten bei dem unerwarteten Ansturm nicht aus. Am Donnerstag würden neue zur Verfügung stehen.



W. Auffmananger, T. Hensmanns, M. Borschel, M. Jünemann, L. Werner



Ein voller VIP Raum Fotos: Michael Küppers, E.ON Kassel Marathon

Es wurde auch erläutert, dass alle Stützpunktteilnehmer und die Mitglieder der Marathonabteilung in einen gemeinschaftlichen Email-Verteiler aufgenommen würden. Dadurch bestünde die Möglichkeit, Rundmails vom Trainerteam zu erhalten und die wöchentlichen Trainingstermine durch Verlinkungen auf der immer aktuellen Internetseite einzusehen. Ebenso könnten die individuell angepassten Trainingspläne auf diesem Wege versendet werden.

Das erste gemeinsame Training solle am darauffolgenden Dienstag stattfinden, hieß es zum Abschluss der Veranstaltung. Wer nicht gerade mit dem Laufsport anfangen könne, könne auch schon am nächsten Sonntagslauf teilnehmen. Oder am Donnerstags-Hallentraining.