

# Gratis-Startplätze und Ernährungsvortrag

Kassel-Marathon: Auftakt Stützpunkt Bergheim

**Bergheim.** Traditionell starten die Vorbereitungs-Stützpunkte zum Kassel-Marathon mit Informationsabenden und „Run ups“ ins Jahr. Das Laufteam Edertal des TV Bergheim lädt für kommenden Mittwoch, 28. Januar (20 Uhr), zu seiner Auftaktveranstaltung ins Sportheim an der Ederaue ein. WLZ-FZ verlosen dazu drei Gratis-Startplätze für den Marathon am 17. Mai.

„Ob Anfänger oder ambitionierte Läufer, jeder ist bei uns willkommen“, sagt Stützpunktleiter Günter Lehmann. Dazu wird Melanie Thielemann, vom Gesundheitsförderungsteam der Physiopraxis Lehmann einen Ernährungsvortrag für Ausdauersportler im besonderen und Sportler im allgemeinen halten.

Die Organisatoren und Betreuer des Laufteams Edertal möchten in diesem Jahr den Fokus auf Anfänger legen, die ihren ersten Marathon oder Halbmarathon laufen möchten. Der Stützpunkt besitze mittlerweile ein vielfältiges Trainingsangebot für Ausdauersportler, heißt es in einer Pressemitteilung.

Neben den üblichen Lauf-Trainingseinheiten wird dienstags ein spezielles Gymnastik- und Athletik-Training angeboten. „Dabei geht es insbesondere darum, vernachlässigte Muskelgruppen zu trainieren, den Rücken zu stabilisieren, die Koordinationsfähigkeiten zu verbessern und eine wirkungsvolle Verletzungsprophylaxe zu betreiben“, heißt es.

Die Edertaler weisen darauf hin, dass ein Training am Stützpunkt nicht verpflichtend für die Teilnahme am Kassel-Marathon ist. „Wer sich also dazu entschließt, nur das Lauftraining in der Gruppe zu genießen, ist herzlich willkommen.“ Beim Training könne man auch weniger trainierten Läufern gerecht werden.

Wer sich am Mittwoch für den Kassel-Marathon anmeldet, dem wird laut Laufteam Edertal noch die niedrigste Preisstufe gewährt. Erneut besteht die Möglichkeit, dass sich vier Läufer zusammentun, um in die Marathon-Mannschaftswertung zu kommen. Für diese Teams steigt eine eigene Siegesfeier. Details auch dazu wird Veranstalter Winfried Aufenanger berichten, der als Gast in Bergheim erwartet wird.

## Gratis in Kassel starten

WLZ-FZ verlosen für den Stützpunkt Bergheim drei Marathonplätze, die uns der Veranstalter zur Verfügung stellt. Wer gewinnen will: einfach eine Mail mit dem **Betreff Kassel-Marathon**, der Adresse und dem Geburtsdatum an [sportredaktion@wlz-fz.de](mailto:sportredaktion@wlz-fz.de) schicken. Wir informieren die Gewinner spätestens am Montag.

Bergheim war nach dem Start des Kassel-Marathons der erste heimische Vorbereitungs-standort. Einen zweiten gibt es mittlerweile in Frankenberg, Eröffnung ist am 30. Januar. (red)