

## Kurz gefragt

### „Keiner wird alleingelassen“



Reinhold  
Jäger vom Ma-  
rathon-Stütz-  
punkt in  
Borken Foto: zct

**R**einhold Jäger (66) verantwortet seit 2007 den Marathon-Stützpunkt in Borken. Am Samstag um 16 Uhr findet am Hallenbad in Borken der erste „Run-up“ statt. Mit dabei ist auch der Marathontrainer Werner Mutz. Außerdem wird jeden Dienstag ab 19 Uhr im Blumenhain-Stadion in Borken trainiert. In Nordhessen gibt es insgesamt 17 Stützpunkte, Borken ist einer der größten.

**Herr Jäger, im vergangenen Jahr stellte der Laufftreff Borken 60 Teilnehmer beim Kassel-Marathon. Wie viele werden es in diesem Jahr?**

REINHOLD JÄGER: Ich hoffe, wir können zwischen 50 und 60 Teilnehmer melden. Im vergangenen Jahr liefen fünf Starter beim klassischen Marathon mit und 32 absolvierten den Halbmarathon. Dahin geht wohl auch in diesem Jahr der Trend. Momentan haben wir bei uns am Stützpunkt etwa 20 Teilnehmer.

**Am Samstag eröffnet der Laufftreff mit einem Run-Up. Was kann ich mir darunter vorstellen?**

JÄGER: Wir bereiten uns auf den Kassel-Marathon vor. Neueinsteiger sind natürlich willkommen. Es gibt bei uns verschiedene Laufgruppen, keiner wird alleingelassen. Auch

eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung. Außerdem wird nicht nur trainiert, sondern auch die Beratung steht im Vordergrund.

**Wenn ich erst jetzt anfangen zu trainieren, kann ich trotzdem im Mai den Marathon laufen?**

JÄGER: Ja, das wäre möglich. Zwölf Wochen Vorbereitung sollten es aber schon sein. Der Kassel-Marathon startet ja in etwa 15 Wochen.

**Wie trainiert man eigentlich für einen Marathon?**

JÄGER: Auf jeden Fall sollten während eines Marathons Gehpausen eingebaut werden. An jeder Wasserstelle sollte sich jeder Läufer etwa eine Minute lang aufhalten und nicht die 42 Kilometer durchlaufen. Das ist besser für die Gesundheit. Im Vorfeld setzen einige Läufer auf sogenannte Pyramidenläufe. Also erst 500 Meter laufen, dann 1000, 1500 und 2000 und dasselbe nochmal zurück. Andere laufen sechsmal die 1000 Meter, damit der Puls gesteigert wird. Für Einsteiger bietet sich beim Kassel-Marathon natürlich die Staffel an, dort läuft man dann etwa zehn Kilometer.

**Der Marathon als Sportdisziplin steht immer wieder in der Kritik aufgrund der gesundheitlichen Gefahren. Was stellen Sie dem entgegen?**

JÄGER: Der Kritik stimme ich schon zu. Ich bin selbst auch nie einen Marathon gelaufen. Für einen Marathon sollte man jung und gut trainiert sein. Für mich wäre das schon eine enorme Belastung. (dts)