Fit sein für den Marathon

Stützpunkt bereitet auf Großveranstaltung in Kassel vor – HNA verlost Startplätze

Von Michael Rieß

HOFGEISMAR. Mitte Mai steht Kassel wieder im Zeichen des Marathons. Von 15. bis 17. Mai werden wieder über 10 000 Walker und Läufer auf die diversen Strecken gehen. Die Walker und Teilnehmer des Minimarathons starten am Samstag, 16. Mai, die Hauptveranstaltung mit Marathon, Staffel, Halmarathon und diversen anderen Disziplinen wie Power-Walking oder Handbiker ist dann am Sonntag.

GLÜCKSTELEFON

Rufen Sie an:

0 13 79 / 69 96 62

Vorbereitung auf den Kassel-Marathon: Unser Bild zeigt von links Hofgeismars Lauftreff-Chef Rainer Schütz, den Organisator des Eon-Kassel-Marathons Wilfried Aufenanger und Stützpunktleiter Gerald Backofen. Foto: Rieß

Damit sich Sportler aus dem Kreisteil Hofgeismar wieder optimal auf die Herausforderung vorbereiten können, gibt es in Hofgeismar wieder einen Stützpunkt, der vom Hofgeismarer Lauftreff betreut wird. „Wir haben sieben Trainer fürs Laufen und mit Gudrun Fehling auch eine Trainerin für Walking", sagt Rainer Schütz, Leiter des Lauftreffs. Je nachdem, welche Zeit die Läufer erreichen wollen, könne man so auf die individuellen Wünsche eingehen. Mitglied beim Lauftreff muss niemand werden, der am Stützpunkttraining teilnimmt, unterstreicht Stützpunkt-Leiter Gerald Backofen.

90 Tage beim Stützpunkt – und wer einigermaßen fit ist schafft den Halbmarathon, blickt er zurück auf die vergangenen Jahre. Meist kommen so um die 50 Sportler, um sich vorzubereiten. Drei mal pro Woche (Dienstag- und Donnerstagabend, sowie Sonntagvormittag) wird trainiert. Da es auch einen individuellen Trainingsplan gibt, können auch Schichtarbeiter das (wieder kostenlose) Angebot nutzen, um sich vorzubereiten. Die meisten, die zum Stützpunkttraining kommen, wollen übrigens den Halbmarathon laufen, weiß Schütz aus mehrjähriger Erfahrung.

Eine erste Infoveranstaltung über das Training beim Stützpunkt in Hofgeismar gibt es am Freitag, 23. Januar. Dort werden die wichtigsten Fragen angesprochen – und der Vater des Kassel-Marathons, Wilfried Aufenanger gibt Tipps zur richtigen Vorbereitung.

Für 1. Februar ist ein erster Lauf vorgesehen, richtig ins Training geht es dann ab 24. Februar. Da der Stützpunkt eine Kooperation mit dem Fitnessstudio Progress hat, können Teilnehmer die Einrichtungen des Studios zu einem ermäßigten Preis nutzen.

Freie Startplätze

Völlig umsonst beim Kassel-Marathon starten kann, wer an unserer Verlosung teilnimmt und das nötige Glück hat. Wir verlosen fünf Startplätze. Das Glückstelefon ist heute bis Mitternacht geschaltet. Das Lösungswort: Kassel-Marathon. Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 50 Cent, mobil kann es teurer werden. Die Gewinner geben wir noch vor Weihnachten bekannt. Die Karten werden bei der Auftaktveranstaltung am 23. Januar überreicht.

Die Karten für den Halbmarathon kosten derzeit 29 Euro (ab 1. Januar: 34 Euro), für den Marathon 39 Euro (ab Januar 47 Euro).