

## **Marathon KSV Baunatal**

### **RUN UP des Trainingsstützpunktes Baunatal für den E.ON Kassel Marathon am 19.01.2015**

Auch im neunten Jahr des E.ON Kassel Marathon bietet die Marathon- Abteilung des KSV Baunatals einen Trainingsstützpunkt zur Vorbereitung auf dieses Sportevent an.

Die Abteilung Marathon des KSV Baunatal hat ca. 85 Mitglieder, unter denen sich Läufer jeden Alters und jeden Leistungsniveaus finden. Während des Trainingsstützpunktes geht es hauptsächlich darum, Freude und Begeisterung am Laufen zu vermitteln.

Angesprochen sind - unabhängig von der angestrebten Strecke- all diejenigen, die sich gezielt auf den Kassel-Marathon 2015 vorbereiten möchten.

Laufanfänger werden behutsam in kleinen Schritten ans Laufen herangeführt, so dass eine Staffelteilnahme oder sogar ein Halbmarathon in Kassel möglich wird.

Erfahrene Läufer werden bestmöglich bei der Realisierung ihrer eigenen Ziele- egal, ob Halbmarathon oder Marathon – unterstützt.

Das Trainingsangebot des Stützpunktes ist breit gefächert. Es finden wöchentlich mehrere verschiedene Trainingseinheiten statt, wobei Streckenlängen und –abschnitte variieren, um Abwechslung in den Laufalltag zu bringen und jeden Läufer individuell auf sein Ziel vorzubereiten. Ergänzend dazu gibt es einmal wöchentlich ein Hallentraining, bei dem Muskelkräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Stretching im Vordergrund stehen.

Beim RUN UP werden die Stützpunkttrainer Meike Borschel und Michael Jünemann den Verein und die Marathonabteilung vorstellen, einen Einblick in das Trainingsprogramm und die Möglichkeiten geben und rund um das Thema Laufen informieren. Zudem wird Winfried Aufenanger (Organisationsleiter E.ON Kassel Marathon) anwesend sein und Neuigkeiten zum E.ON Kassel Marathon 2015 vorstellen.

Die Teilnahme am Training im Rahmen des Stützpunkttrainings zur Vorbereitung auf den E.ON Kassel Marathon ist kostenlos. Alle Interessierten sind herzlich zum RUN UP am Montag, 19.01.2015 um 19:00 Uhr in den VIP-Raum des Parkstadions in Baunatal eingeladen.

Kontakt:

Meike Borschel (0173) 900 5470 [meike.borschel@marathon.ksv-baunatal.de](mailto:meike.borschel@marathon.ksv-baunatal.de)

Michael Jünemann (0163) 701 3060 [michael.juenemann@marathon.ksv-baunatal.de](mailto:michael.juenemann@marathon.ksv-baunatal.de)