

# Gezielte Vorbereitung ist eine tolle Sache

Rainer Schütz, Martina Knobel und Winfried Aufenanger sprechen im HNA-Interview über das Training für den Kassel-Marathon

**HOFGEISMAR.** Fünf Monate vor dem Eon-Mitte Kassel Marathon, der im nächsten Jahr am 22. Mai stattfinden wird, beginnt in Hofgeismar die Arbeit des Marathon Stützpunktes. 15 solcher Stützpunkte, in der Läufer gezielt auf den Lauf vorbereitet werden, gibt es in Nordhessen. Hofgeismar gehört zu den größten. HNA-Redakteur Michael Rieß sprach mit Rainer Schütz, dem Vorsitzenden des Lauftreffs Hofgeismar, Martina Knobel, einer lizenzierten Lauftrainerin beim LT, sowie Winfried Aufenanger, dem Vater und Organisator des Kassel Marathons über die Großveranstaltung.

**Herr Schütz, was machen Sie am 22. Mai?**

SCHÜTZ: Natürlich bin ich in Kassel beim Laufen. Ob Marathon oder Halbmarathon weiß ich noch nicht. Es hängt von der Zusammensetzung des Stützpunktes ab.

**Noch vor Weihnachten ist die Auftaktveranstaltung des Stützpunktes Hofgeismar.**

SCHÜTZ: Ja, am Montag, den 20. Dezember.

**Herr Aufenanger, müssen Läufer zu diesen Stützpunktveranstaltungen gehen, um am Marathon teilnehmen zu können?**

AUFENANGER: Nein, natürlich nicht. Aber die gezielte Vor-

bereitung ist natürlich eine tolle Sache.

**Und was bringt die Abendveranstaltung am Montag in einer Woche?**

SCHÜTZ: Es gibt alle Informationen über den Eon Mitte Kassel Marathon und die Vorbereitung dazu. Es können natürlich auch Fragen gestellt werden, wenn noch etwas unklar ist. Alle Infos an einem Abend - das hat doch etwas. Außerdem kann man sich für den Stützpunkt anmelden.

**Besucher sollten also das Portemonnaie mitnehmen.**

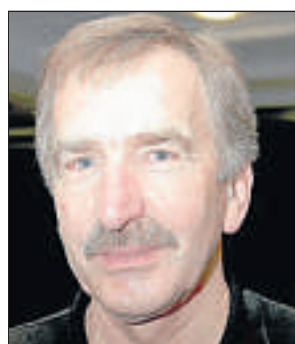
SCHÜTZ: Das Stützpunkt-Training ist kostenlos für alle, gleich ob sie in einem Verein sind oder nicht. Mit der Praxis geht es dann im neuen Jahr los.

**Frau Knobel, bekommen Sie auch Ungeübte dazu, in Kassel durchzuhalten.**

KNOBEL: Aber natürlich. Wenngleich es Einschränkungen gibt.

**Einschränkungen?**

SCHÜTZ: Einen völlig Ungeübten oder Übergewichtigen bringen wir nicht in fünf Monaten von 0 auf 42 Kilometer. Selbst wenns ginge, wäre es nicht gesund.



Winfried Aufenanger



Dehnübungen: Martina Knobel und Rainer Schütz vom Lauftreff laden zum Trainieren beim Marathon-Stützpunkt Hofgeismar ein.

Foto: Maiterth

**Gesund und fit heißt ja ein Motto des Kassel-Marathons, „Wir bewegen die Region“, ein anderes. Wie viele Menschen wollen Sie denn im Mai bewegen?**

AUFENANGER: Vergangenes Jahr waren insgesamt 9165 Menschen gemeldet. Ich hoffe, dass wir diesmal die Schallmauer von 10 000 überschreiten.

**In den Stützpunkten wird ja fleißig darauf hingearbeitet.**

AUFENANGER: Dafür gibt es die Stützpunkte; um Läufer optimal und gesund und seinem Leistungsstand gemäß vorzubereiten. Und ganz ehrlich: Nicht für jeden ist Laufen der beste Sport. Aber dafür gibt es dann ja auch Walking. Und auch das wird angeboten.

SCHÜTZ: Leute, die eine gewisse Grundfitness mitbringen, sagen wir mal Fußballer, die bringen wir dazu, dass sie im Mai den Halbmarathon laufen können.

**Und wie erfährt man, wie fit man ist?**

SCHÜTZ: Genau dafür sind wir ja beim Stützpunkt da. Zunächst werden die persönlichen Daten in Fragebögen erfasst, dann geht es um die persönlichen Ziele und beim Training sehen unsere fünf lizen-



zierten Lauftrainer wie es bei der Leistung steht. Ob Wunsch und Wirklichkeit übereinstimmen. Außerdem empfehlen wir allen, gerade zu Beginn des Trainings, einen Gesundheitscheck bei ihrem Arzt zu machen. Kontakte zu Fachärzten haben wir natürlich auch.

KNOBEL: Und wie fit jemand ist, das sieht man im Training. Nicht umsonst haben wir eine

Ausbildung durchlaufen.

**Den Stützpunkt Hofgeismar gibt es seit 2007. Er ist also so alt wie der Eon-Mitte Kassel Marathon. Wie waren bisher die Erfahrungen mit den Teilnehmern am Stützpunkttraining?**

SCHÜTZ: Wir haben alle, die bis zum Schluss ins Training kamen, auch bei der Veranstaltung in Kassel ins Ziel gebracht.

KNOBEL: Wer ins Training kommt, hat die Motivation und dann schaffen wir das. Schön ist ja auch, dass alle Altersgruppen vertreten sind: vom 15- bis zum 75-Jährigen.

AUFENANGER: Laufen ist generationsübergreifend. Deshalb gibt es dieses Jahr auch einen Familiencup. Es müssen drei Familienmitglieder sein. Egal ist dann, welche Distanz sie laufen, ob Mini-Marathon, Halbmarathon, Marathonstafel, Marathon oder sich für eine Walkingstrecke entscheiden. Und: Die Wertung ist zu-

sätzlich, das heißt, die Athleten können auch in ihrer normalen Mannschaft starten.

**Ist es für Familien billiger?**

AUFENANGER: Nein. Man muss aber sehen, dass wir durch unsere vielen Sponsoren den Marathon relativ preiswert anbieten können. Wir haben es einmal beim Mini-Marathon durchgerechnet. Müsstest du alle Kosten umlegen, würde die Teilnahme 18 Euro kosten. Durch unsere Sponsoren müssen wir nur zwölf Euro verlangen. Außerdem wird es wieder gesponserte Läufer geben - also Läufe, wo Sponsoren diese zwölf Euro auch noch ganz oder teilweise übernehmen.

**55 Euro Startgeld für den Marathon oder 38 für den Halbmarathon sind dennoch viel.**

AUFENANGER: Wer sich bis 31. Dezember anmeldet, zahlt deutlich weniger. 35 Euro für die lange Strecke, 24 für den Halbmarathon. Außerdem: Wer am 20. Dezember zum Auftakt zum Stützpunkt Hofgeismar kommt, kann einen von fünf freien Startplätzen gewinnen. Und über die HNA gibt es ja auch drei freie Plätze zu gewinnen.

**Was bringt es für den Lauftreff, Stützpunkt für den Marathon zu sein?**

SCHÜTZ: Kurzfristig bedeutet es Arbeit, aber auch Spaß, langfristig bringt es uns Mitglieder und damit eine Verjüngung unserer Abteilung.

**Muss man Mitglied werden, um das Stützpunkttraining zu nutzen?**

AUFENANGER: Nein. Es ist für alle - und es ist kostenlos.

SCHÜTZ: Den meisten gefällt es aber so gut bei uns, dass sie bei uns bleiben, und dann auch einmal Mitglied werden.

## STARTPLÄTZE

### Gewinnen mit der HNA

Die HNA wird drei freie Startplätze für den Eon-Kassel-Marathon verlosen. Weitere Informationen gibt es am Dienstag. An dem Tag ist auch unser Glückstelefon geschaltet. (red)

## ZEITPLAN

### Erstes Training am 9. Januar

**Montag, 20. Dezember:** Auftaktveranstaltung Kassel Marathon 2011, Gaststätte „Hans im Glück“, Hofgeismar, um 19.30 Uhr

**Sonntag, 9. Januar:** Erstes Treffen der Trainingsgruppen (Ausfüllen Fragebogen und gemeinsamer Lauf) Örtlich-

keit wird noch festgelegt (Stadion oder Stadthalle) um 9.30 Uhr

Aktuelle Hinweise auf Termine und Trainingszeiten auf der Homepage des Lauftreffs Hofgeismar unter: <http://www.lauftreff-hofgeismar.de/>