



Wieder belebt

Stützpunkt Warburg ist 2011 stärker dabei

In diesem Jahr hatte die LG Bauerkamp ihre Beteiligung an der Stützpunkt-Arbeit zum E.ON Mitte Kassel Marathon etwas einschlafen lassen, doch bei der fünften Auflage sind die Warburger wieder mit dabei.

„Lauf für dein Leben“ - das möchte die LG interessierten Läuferinnen und Läufern näher bringen. Im Rahmen des Hallentrainings besuchte Veranstalter Winfried Aufenanger die Warburger und informierte nicht nur die Stützpunkt-Trainer, sondern auch die LG-Läuferinnen und -Läufer über die Neuerungen im kommenden Jahr. „Es wird einen Marathon-Stützpunkt-Cup geben, der finanziell wie auch von den Preisen sehr attraktiv ist“, so Aufenanger. „Zwar wird es Mitte Januar noch mal eine offizielle Eröffnung geben, aber schon jetzt können sich inter-

essierte Läuferinnen und Läufer für den Stützpunkt anmelden oder sich informieren“, berichtet LG-Pressewart Alexander Selter. Die zwei festen Trainingseinheiten am Dienstag ab 18.45 Uhr in den Sporthalle des Johann-Conrad-Berufskolleg und die längere Laufeinheit sonntags werden wie zuvor beibehalten. „Das Hauptaugenmerk liegt aber nicht nur auf dem Marathon, auch für den Halbmarathon werden wir die Aktiven gezielt vorbereiten“, sagt Stützpunkttrainer Andreas Weidner-Müller. Längere lockere Läufe, Tempoeinheiten, Athletiktraining, Kräftigungsübungen, Dehnprogramme und ein Laktat-Stufen-Test werden wieder angeboten.

Infos zum Stützpunkt geben Andreas Weidner-Müller (05641(740145) oder Alexander Selter (05641/5761). (als)



Über den gelungenen Auftakt in Hofgeismar freuen sich die Stützpunktteilnehmer mit (Foto oben v.l.) Rainer Schütz, Moderator Gerd Henke und Winfried Aufenanger. Fotos: Plaum

Vorbildlich

Stützpunkt Hofgeismar seit 2007 erfolgreich

Der Vorbereitungs-Stützpunkt in Hofgeismar ist einer der aktivsten. 26 Läuferinnen und Läufer des Stützpunktes waren 2010 beim E.ON Mitte Kassel Marathon am Start.

Es läuft gut in Hofgeismar. Von Beginn an ist der Stützpunkt des Laufftreffs Hofgeismar voller Elan jedes Jahr dabei. „Wir haben seit 2007 alle, die zu uns ins Training kamen und dabei geblieben sind, zu den Wettbewerben des E.ON Mitte Kassel Marathon geführt“, berichtet Stützpunkt-leiter und Laufftreff-Vorsitzender Rainer Schütz. Damit das funktioniert, werden die Mitglieder gezielt vorbereitet. Es gibt einen persönlichen Fragebogen, die jeweiligen Zielsetzungen werden festgelegt und die fünf ausgebildeten Lauf-trainerinnen und -trainer begleiten die Stützpunktler bis

zum E.ON Mitte Kassel Marathon. Der Stützpunkt hat, so Rainer Schütz, dem Laufftreff seit seinem Bestehen viele neue und jüngere Mitglieder gebracht. „Hofgeismar ist in allen Belangen sehr vorbildlich“, lobte denn auch Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger bei der traditionellen Auftaktveranstaltung für den Stützpunkt im „Hans im Glück“ in Hofgeismar. Neben einer Verlosung von freien Startplätzen im Vorfeld gab es am Abend viel Motivation und Information sowie eine Tombola. Auch in Hofgeismar stellte Aufenanger den 2011 neu ins Programm genommenen Stützpunkt-Cup vor und warb für die Familienwertung. Offizieller Trainingsauftakt in Hofgeismar ist am Sonntag, 9. Januar um 9.30 Uhr. Infos zu Training und Zeiten gibt es unter: www.laufftreff-hofgeismar.de



Motiviert: die Teilnehmer des Stützpunktes Warburg mit Stützpunktleiter Andreas Weidner-Müller (2.v.l.), Marathon Veranstalter Winfried Aufenanger (l.) und den roten von E.ON Mitte Vertrieb gestifteten Marathon-Mützen. Foto: Alexander Selter