

■ NEWSLETTER 32 -11

21.3.2011

Inhalt:

- 22. März: Tag des Wassers
- 23. März: Theken-Marathon in Joe's Garage
- Homberger Ren(n)tiere trainieren fleißig
- Aktiver Stützpunkt Kassel

Tag des Wassers: Wertvoll, wichtig

Am Dienstag, 22. März, wird der „Internationale Tag des Wassers“ begangen. Seit 1993 ist dem Wasser dieser Tag im Kalender gewidmet. Er wird dazu genutzt, die öffentliche Aufmerksamkeit auf kritische Themen im Zusammenhang mit Wasser zu lenken. In diesem Jahr lautet das Motto: „Wasser für die Städte: Antwort auf urbane Herausforderungen“. 2010 haben die Vereinten Nationen eine Anerkennung eines Rechts auf Wasser und sanitäre Grundversorgung festgelegt und damit dokumentiert, welche Bedeutung der Lösung von Herausforderungen zukommt.

Während des Lebens nimmt man etwa zwischen 56.000 und 60.000 Liter Wasser zu sich - eineinhalb Liter pro Tag mindestens vorausgesetzt. Auch in der Region um Kassel existieren natürliche Wasservorkommen, zum Beispiel in Calden. Hier gibt es vier Mineralwasserbrunnen, diese lokale Naturressource mit entsprechenden Magnesium- und Calciumgehalten ist aufgrund der hohen Mineralanteile besonders für Sportler bestens geeignet. Der Wilhemsthaler Mineralbrunnen sorgt als Sponsor des E.ON Mitte Kassel Marathon dafür, dass die Läuferinnen und Läufer ausreichend versorgt werden. „Wir stellen in diesem Jahr wieder etwa 20.000 Liter Mineralwasser und isotonische Getränke zur Verfügung“, erklärt Günther Hose, Prokurist und Technischer Betriebsleiter.

„Im Sport steigt natürlich die körperliche Belastung noch einmal erheblich“, sagt Dr. Peter Kentsch, der Marathon-Arzt des E.ON Mitte Kassel Marathon, „je nach Tempo und Umgebungstemperatur beträgt der Flüssigkeitsverlust mehrere Liter gerade bei einem Marathon.“ Der Marathon-Arzt rät daher im Wettkampf auf jeden Fall - Wasser- und Verpflegungsstellen gibt es ausreichend - zu trinken. „Das Durstgefühl hängt immer hinterher, also vorbeugen“, so Dr. Kentsch - im übrigen auch im Training.

Wasser spielt beim E.ON Mitte Kassel Marathon noch eine weitere Rolle: beim in diesem Jahr vom Marathon unterstützten Charity-Projekt von „Ärzte für die Dritte Welt“ geht es um die Versorgung der Menschen im Slum von Nairobi (Kenia). Denn: Wasser ist Leben und Gesundheit, das vermitteln die Ärzte für die Dritte Welt ihren Patienten im Mathare Slum Valley. In den Schulungen lernen die Patienten, dass sie sauberes Wasser zum Trinken, Kochen und als Schutz vor Krankheiten brauchen.



Während eines Marathon- oder Halbmarathon-Laufs sollte man auf die entsprechende Versorgung mit Wasser und anderen Getränken achten. Beim E.ON Mitte Kassel Marathon sorgen Wilhelmsthaler Mineralbrunnen und die Hütt-Brauerei für die Strecken- und Zielverpflegung. Foto: Michael Bald

Auf zum Theken-Marathon: die besondere Comedy

Zweimal hat Rolf Bläsing mit seinem „Halbmarathon-Mann“ die Gäste in „Joe’s Garage“ bestens unterhalten. Jetzt gibt es am Mittwoch, 23. März, 20.30 Uhr in „Joes’s Garage“, Friedrich-Ebert-Straße 60 in Kassel im Vorfeld E.ON Mitte Kassel Marathon mal was anderes: einen Theken-Marathon mit Kassels Comedy-Star G. von Bamberg.

„Das lässt sich natürlich gut mit der Theke verbinden, an der wir zwei schon so manchen Marathon erleben durften“, erklärt Comedian Gerrit, der in „Joe’s Garage“ schon an unzähligen Abenden seine Fans zum Lachen brachte, „das Programm ist natürlich ein Blick hinter die Kulissen des Sports im allgemeinen, Training, Doping, Erfolge und Niederlagen“. Eine „Weltpremiere“ mit Geschichten aus Kassel und aus dem Leben. Das Kurzprogramm (etwa 45 bis 60 Minuten geplant) wird sich darüber hinaus mit einer alternativen Streckenführung des E.ON Mitte Kassel Marathon beschäftigen und ist garantiert lustig. „Joe’s Garage“ ist an diesem Abend sportlergemäß rauchfrei. Eintritt: fünf Euro.

G.von Bamberg
 präsentiert den
Theken-Marathon
 Die offizielle Comedy-Show zum
e-on | Mitte Kassel Marathon
 MI 23.03.11
 20.30 Uhr
 Eintritt 5 €




Änderungen vorbehalten

e-on | Mitte
 E.ON Mitte Vertrieb



Kasseler Sparkasse

STADT KASSEL
 documenta-Stadt



MLP
 Finanzberatung, so individuell wie Sie.

KASSEL MARKETING

Homberger Ren(n)tiere sind voll im Training

Jetzt war es auch für die für die Homberg Ren(n)tiere endlich soweit: die Trainingsaison für 2011 wurde offiziell im „No Limits“ in Homberg eröffnet. Natürlich waren die Ren(n)tiere auch vorher schon gemeinsam im Training unterwegs, aber wer die Ren(n)tiere kennt, weiß dass das auch noch mal im lockeren Rahmen „feierlich“ einen Nachgang hat. Hermann Kilian, Trainer der Homberg Ren(n)tiere, hielt einen kurzen Vortrag über richtige und sinnvolle Trainingspläne. Schließlich haben sich die Ren(n)tiere mit den von Hermann Kilian erstellten Trainingsplänen läuferisch deutlich verbessern und steigern können. Dieser Vortrag traf bei den Ren(n)tieren ins Schwarze, selbst für alte Laufhasen gab es noch Neues. Überraschungsgast des Abends war der Organisator und „Erfinder“ des E.ON Mitte Kassel Marathons: Winfried Aufenanger. Er stellte die aktuellen Fakten und Infos rund um das Großereignis in Kassel vor und gab den Ren(n)tieren Einblick in das von ihm aufgestellte Marathon-Netzwerk. Dieser kurze Vortrag stieß bei den versammelten Vereinsmitglieder auf sehr großes Interesse. Anschließend nahmen die Ren(n)tiere die neuen Trainings-Shirts für den E.ON Mitte Kassel Marathon-Stützpunkt in Empfang. Nachbereitet wurde das Ereignis beim Läuferstammtisch im Gotischen Haus bei „da Franco“ in Homberg.

Die Trainingszeiten und Treffpunkte zum gemeinsamen Laufen mit den Ren(n)tieren sind wie folgt: Am Donnerstag um 18 Uhr ist in der Winterzeit wie gewohnt das Sportstudio „No Limits“ der Ausgangspunkt für das gemeinsame Training. Das Treffen zum langen Lauf ist am Samstag um 14 Uhr. Auch hier wird in der Winterzeit vom Sportstudio „No Limits“ aus gestartet. Zur Komplettierung der Marathonmannschaft wird noch ein Marathonläufer gesucht.

Zu beiden Terminen sind aber auch Neueinsteiger gerne gesehen und können dabei problemlos in die Laufgruppe integriert werden. Für die Ren(n)tiere liegt der Schwerpunkt nicht ausschließlich auf einer Wettkampf- oder Marathonteilnahme, sondern der Spaß am gemeinsamen Laufen steht eindeutig im Vordergrund.

Kontakt: Willy Rockensüß, 1. Vorsitzende der Homberg Ren(n)tiere, Telefon 05681/938811, E-Mail: rodi.csl@t-online.de



Bestens gerüstet für den E.ON Mitte Kassel Marathon: Der Marathon-Stützpunkt Homberg, die Homberger Ren(n)tiere, bei der offiziellen Eröffnungsveranstaltung mit Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger (rechts). Foto: Michael Bald

Stützpunkt Kassel geht in die „heiße Phase“

Von Beginn des E.ON Mitte Kassel Marathon an ist der Vorbereitungs-Stützpunkt Kassel des PSV Grün-Weiß Kassel stark vertreten. „Vor allem in der letzten Phase der Vorbereitung auf den Marathon in Kassel haben wir bis zu 80 Aktive, die beim Training mitmachen“, erklärt Stützpunktleiter Friedrich Iffert. Iffert selbst hat weit über 200 Marathons absolviert und gibt die wichtigen Tipps und Informationen mit seinen Lauftrainern an die Teilnehmer weiter. Im Stützpunkt Kassel sind alle Leistungsklassen vertreten. Ob Vorbereitung auf Marathon, Halbmarathon oder Staffel: „Bei uns kann jeder mitmachen und wir bieten für jedes Tempo Gruppen an“, so Iffert. Auch für die Walker gibt es verschiedene Leistungsgruppen beim Stützpunkt Kassel. Besonders stolz ist Friedrich Iffert darauf, dass auch viele Kinder das Angebot nutzen, sich auf dem Mini-Marathon vorzubereiten. „Bei uns kann jeder, egal welchen Alters, zum Training kommen.“ Treffpunkt ist jetzt immer mittwochs um 17.45 Uhr am Bootshaus der PSV Grün-Weiß Kassel am Auedamm. Infos bei Friedrich Iffert unter 0561-16420.



Eine starke Truppe: Der Vorbereitungs-Stützpunkt Kassel mit Stützpunkt-Leiter Friedrich Iffert (2.v.r.).
Foto: Michael Bald