

■ NEWSLETTER 39 -11

21.4.2011

Inhalt:

- Anmeldungen
- Letzte Tipps zur Ernährung

Endspurt: Jetzt noch schnell anmelden

Der Countdown für den E.ON Mitte Kassel Marathon 2011 läuft, es geht in die heiße Phase. Nur noch knapp fünf Wochen bis zur fünften Auflage vom 20. bis 22. Mai, die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Bis jetzt liegen weit über 7.000 Anmeldungen insgesamt vor, aufgrund der vielen Nachfragen scheint eine neue Rekordteilnahme möglich. „Ich gehe davon aus, dass wir die Meldezahlen des letzten Jahres von 9.100 in diesem Jahr toppen werden und wir vielleicht die 10.000er-Marke knacken“, berichtet Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger. Wer sich noch anmelden möchte, kann dieses bis zum Meldeschluss am 6. Mai online über www.kassel-marathon.de machen. Nachmeldungen sind am Veranstaltungswochenende in der Messe Kassel an der Startunterlagenausgabe möglich. Also: jetzt noch schnell anmelden – oder vielleicht noch ein schönes Ostergeschenk für die laufbegeisterte Partnerin und den Partner daraus machen!

Marathon-Ernährung: von Chili und Ingwer

Gut angekommen ist der Vortrag „Neue Wege in der Sportlerernährung“, den der Tübinger Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Feil für die interessierten Fans und Läufer des E.ON Mitte Kassel Marathon hielt. Der Biologe, der seit über 35 Jahren Läufer und Triathleten, aber auch die Handball-Nationalmannschaft und die Fußball-Bundesligisten FSV Mainz 05 und 1899 Hoffenheim in Sachen Ernährung und Gesundheit berät und Leiter der Forschungsgruppe Dr. Feil ist, gab den Gästen im vollbesetzten Saal beim Titelsponsor, darunter viele Läufer und Trainer aus den 15 Vorbereitungs-Stützpunkten des E.ON Mitte Kassel Marathon, zahlreiche praktische Tipps für die letzten Wochen der Vorbereitung. Dabei erfuhren sie zum Beispiel, welche Wirkung zum Beispiel die „Joker“ Chili, Ingwer, Kieselsäurehaltige Nährstoffe oder dunkle Schokolade auf die Leistung haben. Die Zuhörer waren sich einig: eine gelungene Veranstaltung in der „heißen Phase“ der Vorbereitung.



Dr. Wolfgang Feil (rechts) wurde von Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger begrüßt.