

## Terminplanung „Marathon-Projekt Hellersen 2018“

### 1. Untersuchungs- und Leistungsdiagnostiktestwoche:

05.03.2018 - 23.03.2018

### 2. Leistungsdiagnostiktestwoche:

(hier findet nur ein Laufbandtest statt!)

02.07.2018 - 27.07.2018

### 3. Untersuchungs- und Leistungsdiagnostiktermin:

ca. 03.09.2018 - 08.10.2018

(ca. 3-4 Wochen vor Zielmarathon!)

### Ferientermine NRW 2018:

**Ostern** 26.03.2018 - 07.04.2018

**Sommer** 16.07.2018 - 28.08.2018

**Herbst** 15.10.2018 - 27.10.2018

### Trainingsbeginn (mit Trainingsplan) für die Herbst-Marathons 2018:

Montag 26.03.2018 (26 [Berlin] -31 [Frankfurt] Wochen Vorbereitung!)

### 1. Einführungsveranstaltung:

**Mittwoch, 14.02.2018, 18:30 Uhr**

Sportklinik Hellersen

mit Powerpointpräsentation und Diskussionsrunde zu folgenden Themen und Inhalten:

Themenschwerpunkte: Vorstellung des Projekts mit Rahmenbedingungen und Trainingsinhalten, Interpretation und Bewertung der leistungsdiagnostischen Daten; inhaltliche Darstellung des Marathontrainings und des Trainings-

planes, inhaltliche Schwerpunkte des Marathontrainings, Sport und Gesundheit

### 2. Gruppentreffen:

**Montag, 02.07.2018, 18:30 Uhr**

Sportklinik Hellersen

Themenschwerpunkte:

Veränderungen in der 2. Phase des Marathontrainings, Sporternährung und Marathon (-training), Trainingsanpassungen und -adaptationen, Erkenntnisse aus der 2. leistungsdiagnostischen Untersuchung

### 3. Gruppentreffen:

**Montag, 03.09.2018, 18:30 Uhr**

Sportklinik Hellersen

Themenschwerpunkte:

Die letzte Phase der Marathonvorbereitung, Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Marathon, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung, Renneinteilung etc., Fragen der Teilnehmer

### Trainingsziele:

Mögliche Marathons oder Halbmarathons sind (einen Auswahl):

P-Weg-Plettenberg (09.09.2018), oder Köln-Marathon 07. Oktober 2018, oder Berlin 16.09.2018

München/Essen-Marathon 14. Oktober 2018; oder Falke-Rothaarsteig (20.10.18), 21.10. Amsterdam; oder Frankfurt 28.10.2018.



### Voraussetzungen:

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um Teilnehmer am Marathon-Projekt werden zu können

1. Sie sind gesund! (Gesundheitsuntersuchung vorher inklusive)
2. Sie sind nicht wesentlich übergewichtig! (BMI deutlich über 30!)
3. Seit 1½ bis 2 Jahren laufen Sie mindestens 2 mal pro Woche 30 - 60 Min.!

### Kosten:

Die einmalige Gebühr für die Teilnahme am Marathon-Projekt beträgt 350,00 Euro, inkl. 3 Gesundheits- & Leistungstests, individuellem Trainingsplan und 3 Gruppentreffen; nicht inklusive Marathonstartgebühr und Anmeldung, Anreise etc.. Bei verschiedenen Krankenkassen ist eine Teilkostenübernahme möglich, fragen Sie Ihre Krankenkasse!

### Weitere Informationen + Anmeldung telefonisch unter:

- **Telefon:** 02351 945 2281 (Frau Wegener)
- **E-Mail:** sekretariat.schneider@hellersen.de
- **Internet:** [www.sportmedizin-hellersen.de](http://www.sportmedizin-hellersen.de)

Eine frühzeitige telefonische Teilnahmeanmeldung wird empfohlen, da die Anzahl der Teilnehmer beschränkt ist.



Sportklinik Hellersen  
Paulmannshöher Straße 17  
58515 Lüdenscheid  
[www.sportklinik-hellersen.de](http://www.sportklinik-hellersen.de)

## DAS MARATHON-PROJEKT HELLERSEN 2018

Vom „Jogger“ zum „Marathonläufer“  
in 6 Monaten!

**1. Informationstreffen:**  
**Mittwoch, 14.02.2018 um 18:30 Uhr**  
**Sportklinik Hellersen**



DAS MARATHON-PROJEKT HELLERSEN 2018



Seit 2003 wird jährlich in der Abteilung Sportmedizin an der Sportklinik Hellersen das „Marathon-Projekt-Hellersen“ für „Marathon-Neulinge und Erfahrene“ in Vorbereitung auf die attraktiven Herbstmarathons im September/Oktober durchgeführt (bisher über 300 erfolgreiche „Marathonnovizen“!)

Für 2018 startet nun die 17. Auflage.

#### Mögliche Marathons oder Halbmarathons sind (eine Auswahl):

P-Weg-Plettenberg (09.09.2018),

Köln-Marathon (07.10.2018),

Berlin (16.09.2018),

München/Essen-Marathon (14.10.2018),

Falke-Rothaarsteig (20.10.2018)

oder Frankfurt (28.10.2018).

#### Zielsetzung des „Marathon-Projektes Hellersen“:

Auch das „16. Marathon-Projekt Hellersen“ wendet sich an Freizeitläufer und Jogger, die sich der Herausforderung (auch erstmalig!) eines Marathonlaufes stellen wollen und dabei die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern nutzen wollen. Für die Absolvierung des Marathons gibt es keine Zeitvorgaben, ausgerichtet an der individuellen Leistungsfähigkeit der Projektteilnehmer kann auch allein das „Durchhalten“ eines Marathons das Ziel sein!

Dabei ist eigentlich „der Weg das Ziel“!

Durch den hohen Anreiz der Absolvierung eines Marathons sollen die Teilnehmer zu einer regelmäßigen, ausdauerorientierten und gesunden Sportausübung motiviert werden. Quasi „nebenbei“ wird dabei durch das 6-monatige Vorbereitungstraining auf den Marathon ein vorbeugend (präventiv) wirkendes Gesundheitstraining absolviert, welches nach wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen das Erkrankungsrisiko an „Zivilisationskrankheiten“, wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes etc., um 50% bis 80% reduzieren kann!

#### Inhaltliche Planung des „Marathon-Projektes“:

Drei sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen (ca. 6 Monate, ca. 3-4 Monate und 2-4 Wochen vor dem Marathon) in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, u. a. mit einem ausführlichen Gesundheitscheck inkl. Herzchokardiographie und jeweils einem Laufbandstufentest, ermöglichen eine individuelle Trainings-

planung mit Trainingsumfangs- und -intensitätsvorgaben für den Zeitraum von 26 - 31 Wochen bis zum „Ziel-Marathon“.

Drei Gruppentreffen zur theoretischen Vorbereitung und Information der Teilnehmer in der Sportklinik Hellersen (14.02.2018; 02.07.2018; und 03.09.2018; jeweils um 18.30 Uhr!)



#### Untersuchungen und Leistungen der Abteilung Sportmedizin

Folgende Untersuchungen und Leistungen der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen finden als Gesundheitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik im Rahmen des „Marathon-Projektes Hellersen“ statt:

#### Ärztliche Untersuchung und Gesundheitscheck durch einen Internisten und fakultativ einen Orthopäden (nur 1. und 3. Termin!)

- Laufbandstufentest mit Bestimmung von Herzfrequenzen, Laktat und Atemgasen (Spiroergometrie)
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG (nur 1. und 3. Termin!)
- Echokardiographie (Herzultraschall) mit Herzgrößenbestimmung (nur 1. Termin)
- Ruhe- und Belastungs-Blutdruckmessung

#### Bestimmung der Körperzusammensetzung (Bio-Impedanzanalyse, 8-Kanal, Körperfett, Muskelverteilung etc.) (nur 1. und 3. Termin!)

- Neu !! Messung der Bauch- und Rückenmuskulatur am „Dr. Wolff-Backcheck“ (nur 1. und 3. Termin!)
- Bestimmung der IAS (Individuellen anaeroben Schwelle= Ausdauerleistungsgrenze) nach DICKHUTH (u.a. wichtig für Trainingsvorgaben und zur Prognose der Marathonendzeit)
- Analyse der Befunde und Leistungsdaten durch Facharzt und Trainingswissenschaftler
- Trainingsplan mit Intensitäts- und Umfangsvorgaben über 26–30 Wochen bis zum Marathon
- 3 Treffen der Projektteilnehmer zur theoretischen Schulung und Vorbereitung auf den Marathon bzw. auf das Training dafür
- Vom Projektteilnehmer wird eine Protokollierung der Trainingsdaten erwartet