

Vom Jogger zum Marathonläufer

Astrid Lenhard war erfolgreich in Köln dabei



Die Meinerzhagenerin Astrid Lenhard nahm für die wap am Marathonprojekt der Lüdenscheider Sportklinik teil. Wie sie dort fit gemacht wurde für den Köln-Marathon schreibt sie exklusiv für unsere Leser:

„Das Training hat sich gelohnt. Am 3. Oktober bin ich beim Köln Marathon gestartet und nach 4 Stunden und 52 Minuten glücklich durchs Ziel gelaufen. Mit dem von



Erschöpft aber glücklich erreichte Astrid Lenhard das Ziel.

der wap ausgeschriebenen Gewinn, der Teilnahme am Marathonprojekt der Sportklinik Hellersen, hatte im April die Vorbereitung auf dieses großartige Ereignis begonnen. Nach einer ersten Leistungsdiagnostik und einer medizinischen Untersuchung stand fest, dass die Kondition für einen Marathonlauf noch nicht reicht, aber gute Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training gegeben sind. Der von Dr. Volker Höltke aufgestellte Trainingsplan umfasste bis zu 4 Trainingseinheiten pro Woche, die unter Beachtung der dabei empfohlenen Pulsfrequenzen durchgeführt werden sollten. Beim zweiten Leistungstest im Juni zeigte sich dann auch schon eine deutliche Wirkung des Trainings. Weiter auf Seite 4.

„Es war ein tolles Erlebnis!“

Astrid Lenhard schaffte den Köln-Marathon

FORTSETZUNG VOM TITEL

Das positive Ergebnis des Leistungstest war sehr wichtig für die Motivation. Als Joggerin, die noch nie einen Lauf-Wettkampf bestritten hatte, waren die Tests auch sehr wichtig, um die eigene Leistung richtig einschätzen zu können. Nach dem dritten Leistungstest im August stellte Dr. Höltke fest: „Sie schaffen das!“ Die Trainingseinheiten wurden immer umfangreicher und eine Distanz von 35 km war die Generalprobe für den Marathonlauf. Bei einem letzten Gruppentreffen im September wurden die Teilnehmer des Marathonprojektes auf den Wettkampftag vorbereitet. In dem Vortrag von Dr. Höltke lag der Schwerpunkt auf der Gestaltung der letzten Trainingseinheiten vor dem Wettkampf sowie auf Ernährungsfragen. Für mich waren auch die Tipps zur richtigen Bekleidung und der Verpflegung während des Laufes sehr interessant.

So konnte der große Tag kommen. Bei wunderbarem Wetter und toller Atmosphäre fiel am 3. Oktober der Startschuss zum 14. Köln Marathon. Zusammen mit meinem Trainingspartner, Detlef Kuhl, stand ich etwas nervös am Start, aber sobald wir losliefen, war die

Nervosität verschwunden. Das Tempo war von Beginn an der geplanten Zeit angepasst und so konnte ich auch nach 20 km noch lachen und mich über die Trommler und die Zurufe der Zuschauer freuen. Im Gegensatz zu vielen anderen Läufern machten mir die sommerlichen Temperaturen nichts aus, so dass ich sogar die letzten Meter über die Deutzer Brücke noch genießen konnte. Hinter der Ziellinie gab es direkt wieder Verpflegung und ganz wichtig, die Medaille!

Ohne die Unterstützung und Beratung des Marathonprojektteams und meines Trainingspartners hätte ich mich nicht auf die Marathonstrecke getraut. Deshalb bedanke ich mich herzlich bei der wap, Dr. Höltke und seinem Team, meinem Trainingspartner, meinen Kindern, die viel Verständnis für die langen Trainingseinheiten an den Wochenenden aufgebracht haben und allen, die mir die Daumen gedrückt haben.

Es war ein tolles Erlebnis! Natürlich werde ich dem Laufen treu bleiben, aber ein paar Wochen mit ganz wenig Training haben mir gut getan. Jetzt gilt es wieder neue Ziele zu definieren und vielleicht bin ich ja bei dem nächsten Köln Marathon wieder dabei...