

In sechs Monaten zum Klassiker

Laufen Marathon-Projekt der Sportklinik

Michael Wiek

Lüdenscheid. Über 200 Läuferinnen und Läufer hat die Sportklinik Hellersen in den vergangenen Jahren mit Erfolg bei der Vorbereitung auf den läuferischen Klassiker begleitet – und alle haben die 42,195 Kilometer gut überstanden. Am Montag, 12. März, beginnt die bereits elfte Auflage des „Marathon-Projekt-Hellersen“ mit dem ersten Gruppen- und Informationstreffen (18.30 Uhr, Sportklinik).

Auch die 11. Auflage wendet sich an Freizeitläufer und Jogger, die sich der Herausforderung eines Marathonlaufes – auch erstmals – stellen und dabei die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern nutzen wollen.

Ankommen ist das Ziel

Dabei spielt die Zeit eine untergeordnete bis gar keine Rolle. Das Projekt ist allein auf das Durchhalten ausgerichtet und wird von der individuellen Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Teilnehmers bestimmt. Ziel ist es, die Projektteilnehmer zu einer regelmäßigen, ausdauerorientierten und gesunden Sportausübung zu motivieren. Quasi nebenbei wird dabei durch das sechsmo- natige Vorbereitungstraining auf den Marathon ein vorbeugend wirkendes Gesundheitstraining absolviert, das nach wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen das Erkrankungsrisiko an den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes um 50 bis 80 Prozent reduzieren kann.

Drei sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Lüdenscheid-Hellersen – unter anderem mit einem ausführlichen Gesundheitscheck inklusive Herzechokardiogra-

HINTERGRUND

42,195 Kilometer

- Der Marathonlauf ist seit 1896 olympische Disziplin, allerdings nur für Männer. Erst seit 1984 laufen auch die Frauen den Klassiker bei Olympischen Spielen.
- Anfangs gab es aber noch keine einheitlich festgelegte Länge. 1896 in Athen wurden nur 40 Kilometer (24,85 Meilen) absolviert.
- Erstmals ging es 1908 in London über die Distanz von 42,195 Kilometern (26,22 Meilen – die Strecke vom Schloss Windsor ins Olympiastadion.
- 1912 (40,2 km) und 1920 (42,75 km) schwankten die Streckenlängen noch. Erst 1924 hat man sich auf die Distanz von 42,195 Kilometern für den olympischen Marathon einheitlich festgelegt.

phie und jeweils einem Laufbandstufentest – ermöglichen eine individuelle Trainingsplanung mit Umfang- und -Intensitätvorgabe für den Zeitraum von 26 bis 28 Wochen bis zum Ziel-Marathon. Die Untersuchungen finden zu Beginn des Projekts, nach drei bis vier Monaten und vier bis sechs Wochen vor dem Marathon statt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, sollten sich Interessenten kurzfristig melden oder am Montag zum Infoabend kommen. Voraussetzung für die Teilnahme: Gesundheit, kein wesentliches Übergewicht und ein seit bereits einhalb bis zwei Jahre andauerndes Lauftraining (mindestens zweimal die Woche 30 bis 60 Minuten).

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Herberg (☎ 02351/945-2281); E-Mail: volker.hoeltke@hellersen.de; Internet: www.sportmedizin-hellersen.de.