

AKTION FIT FÜR 21

Jetzt machen wir Sie fit für 21 Kilometer

Bewährtes Team, tolles Konzept, aber ein neues Ziel: „Fit für 21“ heißt das Projekt von Rheinischer Post, Hockeypark und NeoMove. Es macht Frauen und Männer mit Lauferfahrung fit für den Halbmarathon am 4. Juni 2016 beim Santander-Marathon. Bewerben Sie sich schnell.

VON DIETER WEBER
UND LAURA SCHAMEITAT

Einen schönen, aber stressigen Beruf. Zwei Kinder, die noch viel Fürsorge brauchen. Dann der Haushalt. Und die Erkenntnis: „Welche Zeit bleibt mir eigentlich? Habe ich noch Hobbys?“ Diese Fragen stellte sich Christiane Kuhlen, und sie steht stellvertretend für viele andere in einer vergleichbaren Situation. Die 39-Jährige fand Antworten: Sie bewarb sich Anfang des Jahres für die Aktion „Fit für 10“, bewältigte das Trainingsprogramm souverän und lief am Ende die zehnte Kilometer in einer Zeit von knapp über 60 Minuten. Das neue Ziel: Halbmarathon. Den passenden Wettkampf hat sich die Grundschullehrerin ausgesucht: Sie startet beim Santander-Marathon über 21,1 Kilometern.



Wer Christiane Kuhlen fragt, was ihr das Laufen gebracht hat, hört den schönen Satz: „Ich kann beim Training Kraft schöpfen statt Energie zu lassen.“ Für Nicht-Ausdauersportler mag das merkwürdig klingen: Powert man sich beim Laufen nicht aus? Bewegt man sich nicht dabei bis zum Anschlag? Das ist bei einem Wettkampflauf der Fall. Doch regelmäßiges Training draußen sorgt eher für das Gegenteil: Es macht den Kopf frei, Stress wird abgebaut, und nach mehreren Trainingseinheiten stellen Ausdauersportler schnell fest, dass sie insgesamt fitter sind. „Ich fühle mich psychisch und physisch besser

als vor meinem Laufstart“, sagt Christiane Kuhlen. Und sie ergänzt: „Laufen mit einer Gruppe, als Teil eines Teams, ist etwas Besonderes.“

Diese Erfahrungen haben viele gemacht, die bei „Fit für 10“ bislang mitgemacht haben. Diese Aktion läuft im Januar weiter. Weil das Konzept aber stimmig ist und sich bewährt hat, wagen wir uns an ein neues Projekt: „Fit für 21“. Gemeinsam mit der Hockeypark Betriebs GmbH und NeoMove bietet die Mediengruppe Rheinische Post das neue Halbmarathon-Projekt an. Die Struktur ist ähnlich wie bei „Fit für 10“: Der Viersener Sportarzt Michael Fritz hat bereits drei Trainingspläne erarbeitet, die zum Halbmarathon führen: Sowohl Halbmarathon-Einsteiger als auch ambitioniertere Läuferinnen und Läufer finden das entsprechende Angebot. „Viermal Lauftraining in der Woche muss der Teilnehmer fest einplanen. Wichtig sind die langen Läufe Ende der Woche im Fettstoffwechselfeld“, sagt Fritz. Er präsentiert und erläutert sein Konzept bei einem Läuferseminar allen Teammitgliedern. Es gibt Ansprechpartner aus dem bewährten Betreuersteam von „Fit für 10“, die bei Problemen mit Rat helfen.

Kosten und Angebot

Die drei Partner haben ein besonderes Paket für 50 Teilnehmer geschnürt: Sie zahlen 35 Euro und werden so Teil des Teams „Fit für



Christiane Kuhlen (Nr. 815) ist hier noch Teilnehmerin der Aktion „Fit für 10“. Die 39-jährige Grundschullehrerin trainiert weiter. Ihr Ziel: der Halbmarathon beim Santander-Marathon am 4. Juni 2016 in Mönchengladbach.

FOTO: JÖRN RIEWE

21“. Sie haben den Startplatz frei, bekommen außerdem ein Team-Laufshirt und nach dem Lauf ein Finisher-Shirt. Die Teammitglieder werden zum Läuferseminar eingeladen, machen gemeinsam einen Steigerungslauf zur Ermittlung der persönlichen Herzfrequenz, bekommen mehrere Vorträge unter anderem zur Energiebereitstellung und Ernährung im Leistungssport angeboten und können – dann aber zu einem zusätzlichen Sonderpreis

von 30 Euro – einen Laktat-Stufentest bei Sportleistungsdiagnostikern dazu buchen.

Die Bedingungen

1. Sie sind über 18 Jahre alt.
2. Sie verfügen über Lauferfahrung von mindestens einem Jahr.
3. Sie haben bereits mindestens an einem 10-Kilometer-Wettkampf teilgenommen.
4. Sie haben sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen: Eine sportärzt-

liche Vorsorgeuntersuchung ist verpflichtend, denn Sie müssen sporttauglich sein.

5. Sie können Training an vier Tagen pro Woche in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren.
6. Läufer(-innen) benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brustgurt oder Sensor eine kontinuierliche Frequenzkontrolle erlaubt.
7. Sie erklären sich bereit, exakt nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren und auf Auffor-

4. JUNI 2016

Es gibt mehrere Strecken

Termin 4. Juni 2016
Ort Nordpark
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, Marathon-4er-Staffel, 10-km-Staffel, Partnerlauf, 10 km für Rollstuhlfahrer und Handbiker, Kinderlauf
Startgebühren Noch gibt es Frühbucher-Preise
info@santander-marathon.de

derung über Ihren Trainingsstand zu berichten.

8. Sie nehmen am Läuferseminar am Freitag, 8. Januar 2016 (abends), teil.

9. Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse bzw. haben Zugang zu einem PC. Denn unsere Kommunikation läuft nahezu ausschließlich über Mails ab.

10. Sie erklären sich bereit, einen Ergebnisfragebogen auszufüllen und der RP-Redaktion und Dr. Michael Fritz zur Auswertung zur Verfügung zu stellen.

So bewerben Sie sich

Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Lauftraining interessieren, dann melden Sie sich per E-Mail bei

Dieter.Weber@Rheinische-Post.de

Der Marathon-Trainingsplan, der im Workshop konzipiert wird

VON DIETER WEBER

Es war in jeder Hinsicht ein Experiment, das unsere Zeitung mit dem Viersener Arzt Michael Fritz 2004 wagte: Ist es möglich, Männer und Frauen in einem halben Jahr mit sorgsam entwickelten Trainingsplänen für die Marathondistanz fit zu machen? Rückblickend können wir heute sagen: Das Experiment gelang. 1000 Läuferinnen und Läufer bewältigten unter Anleitung von Fritz, RP und erfahrenen Lang-

strecklern die 42,195-Kilometer-Distanz. Nach dem Rückzug der RP blieben große Teile des Teams zusammen, firmierten unter „Marathon-Team-online“ und machten im Kleinen weiter, was im Großen erfolgreich begann. Beim Santander-Marathon lebt die Idee des RP-Marathon-Teams wieder auf – zwar ohne unsere Zeitung, aber unter wohlwollender Beobachtung.

Denn nach den Erfahrungen bei den Projekten „Fit für 10“ und künftig auch „Fit für 21“ interessiert ein

Aspekt: Wie gelingt es, auf Marathon-Teilnehmer maßgeschneiderte Trainingspläne zu entwickeln? Zwar gibt es für das Gros der Marathon-Interessierten, die eine zwei- oder dreijährige Lauferfahrung haben, zwei weitere Trainingspläne mit Vorgaben, was, wie lange und unter welcher Belastung trainiert werden muss. Die Cracks aber können mit Fritz und seinem Team in einem Workshop den spezialisierten Trainingsplan entwickeln. Das heißt aber nicht, dass die Asse beim

„Marathon-Team-online“ im Mittelpunkt stehen. Marathon-Novizen sind ebenso gerne gesehen. So gibt es für Interessenten mit zweijähriger Lauferfahrung und einem bisherigen wöchentlichen Trainingsumfang von 45 Kilometern einen eigenen Trainingsplan. Die Ambitionierteren, die jetzt 55 Kilometer wöchentlich laufen, bekommen eine andere Version. Und dann gibt es noch den Workshop-Plan. Aber für alle Teilnehmer gilt: Sie brauchen als Mindestvoraussetzung ein Ge-

sundheitsattest, müssen an einem Steigerungslauf teilnehmen und unmittelbar vor dem Santander-Marathon mit dem Team einen Testlauf über 30 Kilometer machen.

Es gibt noch mehr: Nach dem Läuferseminar am 14. November (16 Uhr im Saal des Polizeipräsidiums) bieten Michael Fritz mit Tochter Ella ein Gymnastik-Seminar für Laufsportler und ein Laufstil-Seminar an. Und in einer weiteren Veranstaltung geht's um Ernährung im Leistungssport. Ganz wichtig: Die

Teilnahme ist kostenfrei – Sie müssen sich nur am Training im „Marathon-Team-online“ beteiligen, um alle diese Veranstaltungen in Anspruch nehmen zu können. Wer beim Santander-Marathon starten will, bekommt außerdem Sonderkonditionen: Im Betrag von 45 Euro sind die Startgebühr enthalten inklusive Finisher-Shirt und Vorträge.

Anmeldungen für „Marathon-Team-online“ an Thomas Schubert: rikebungel@online.de

porträt Dr. med. dent. Christoph Boeger

ANZEIGE