

Titel: Sauerlandkurier
Datum: 22.07.07

HW - ☎ 02 91/9 99 10 oder 0 29 72/9 78 70

22.7.07

SP



Gemeinsam mit Guido Kuhlmann (l.) bereiten sich diese Sportler auf Initiative des SAUERLANDKURIER auf den (Halb-)Marathon vor.

Foto: Michaela Rickert

Halbmarathon fest im Blick

Hobbyläufer bereiten sich professionell auf Marathon vor

Schmallenberg. (ric)
Zum zweiten Mal hat der SAUERLANDKURIER einen Lauftreff ins Leben gerufen. Unter fachlicher Anleitung von Triathlet Guido Kuhlmann aus Sundern-Langscheid und seinem Trainer Reinhold Fuhrig bereiten sich ab sofort 18 Sportler auf den 4. Falke-Rothaarsteig-Marathon (und Halbmarathon) vor.

Nach einem sehr gut besuchten Infoabend in Fleckenberg entschieden sich 18 Lauffreudige für diese professionelle Vorbereitung. Professionell heißt in diesem Fall ein geführtes Training, das die Säulen des Trainings wie physische, mentale und ernährungsspezifische Komponen-

ten enthält. Nur unter Berücksichtigung dieser Säulen kann der Sportler letztendlich Erfolg haben. Ist eine dieser Säulen nicht vorhanden oder findet sie nur wenig Beachtung, knickt der Sportler ein. Zu Beginn mussten die Teilnehmer einen Analyse- und Ernährungsbogen ausfüllen. Vergangenen Dienstag traf sich die Gruppe abends am Schulzentrum Schmallenberg. „Nachdem wir die Bögen zurückbekommen haben, stand gestern der Lauftest auf dem Programm“, so Guido Kuhlmann. „Es ging darum, den Ist-Zustand der Teilnehmer zu ermitteln und so mit den Zielen und Trainingsvorgaben, die die Teilnehmer formuliert haben, abzugleichen und in den Trainings-

plan einzubauen.“ Die Teilnehmer bekommen jetzt in dieser Woche einen individuellen Trainingsplan, der die Stärken und Schwächen berücksichtigt. „Dieser Test gab uns die Möglichkeit, jeden Einzelnen zu sehen und zu beurteilen“, so der Sieger des letzten Rothaarsteig-Marathons. In regelmäßigen Abständen wird genau dieser Test wiederholt und eine Prozessevaluation durchgeführt, um zu schauen, wie die Entwicklung voranschreitet. Bis Samstag, 20. Oktober, haben die Sportler Zeit, sich auf den Marathon in Fleckenberger vorzubereiten. Mehr Informationen zu dem 4. Falke Rothaarsteig-Marathon gibt es unter www.rothaarsteig-marathon.de.