



MITTELRHEIN MARATHON



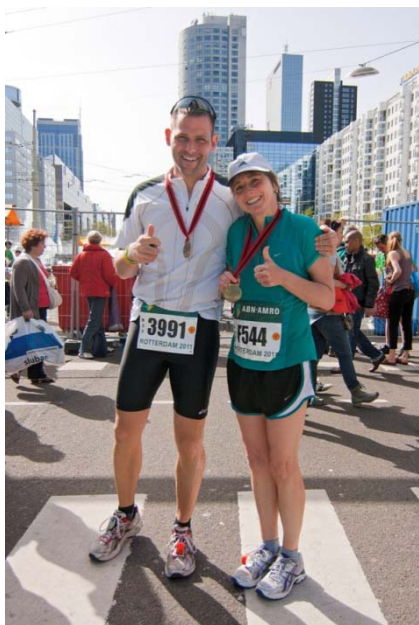
Marathon-Motivationsseminar läuft am Samstag, 4. Februar

Sportler sind eingeladen in die Galerie Handwerk in Koblenz

Run and have fun – Laufen darf Spaß machen! So lautet das Motto des Motivationsseminars, das der Hochwald Mittelrhein Marathon in Kooperation mit der Handwerkskammer Koblenz am Samstag, 4. Februar ausrichtet.

Das Seminar beginnt um 10 Uhr mit einem Motivationsvortrag, der vom erfahrenen Läufer Mirko Dreiser und Mentaltrainerin Ute Simon-Adorf gehalten wird. Dreiser kann auf diverse persönliche Erlebnisse bis hin zum Ultramarathon zurückblicken, Simon-Adorf bietet Einblicke in die Theorie und Praxis des Laufens und Mentaltrainings.

Gehören Sie also zu denjenigen, die schon 1.000 Mal zu trainieren begonnen, aber immer wieder aufgehört oder pausiert haben, obwohl Sie doch eigentlich laufen wollen? Waren Sie bisher der Meinung, dass Laufsport nur zwei Alternativen zulässt: totale Verausgabung oder reiner Spätsport? Dann kommen Sie zum Motivationsseminar. Erkennen Sie individuelle Stolpersteine und räumen Sie Ihren Weg frei. Nach dem Seminar ist ein gemeinsamer lockerer Trainingslauf geplant. Hier haben Sie auch die Möglichkeit die Methode run-walk-run, die speziell für Anfänger, von dem US-Lauftrainer Jeff Galloway, entwickelt wurde, kennenzulernen.



Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Veranstaltung beginnt am Samstag, 4. Februar um 10 Uhr in der Galerie Handwerk, Rizzastraße 24-26, 56068 Koblenz

Eine Anmeldung per E-Mail an info@besser-mit-meister.de ist erforderlich. Informationen unter: www.besser-mit-meister.de und www.mittelrhein-marathon.de

Der Marathon ist ein großes Motivationsziel

Interview mit Ex-Bundestrainer Lothar Hirsch erläutert die positiven Möglichkeiten des Laufens

Sport wird immer wichtiger. Die körperliche Betätigung – die auch noch Spaß macht – ist gerade in Zeiten von langen Bürotagen und ständigem Sitzen von zunehmender Bedeutung. Besonders das Laufen eignet sich dabei für alle Leistungsklassen, denn es fordert und fördert auf positive Weise, wie der langjährige Leichtathletik-Bundestrainer Lothar Hirsch als Sportlicher Leiter des Hochwald Mittelrhein Marathon im Interview erläutert.

Herr Hirsch, welches sind die positiven Effekte beim Laufen?

Moderates Laufen trainiert das Herz-Kreislauf-System auf gesunde Weise und vermittelt ein neues und gutes Körpergefühl. Laufen wirkt stressabbauend, hilft bei der Gewichtskontrolle und fördert auch die Gewichtsabnahme. Das besonders Schöne ist beim Laufen, dass damit in jedem Alter begonnen werden kann – und es unabhängig von Sportanlagen überall möglich ist.



MITTELRHEIN MARATHON



Welche Tipps geben Sie Laufanfängern, die es einmal zum Marathon schaffen wollen?

Jedes Training braucht Zeit – und ganz besonders das für einen Marathonlauf. Neben Talent, motorischen Fähigkeiten und angeborener Ausdauer ist die unerlässliche und wichtigste Grundlage jedes erfolgreichen Marathons: solides Training. Dafür muss sich jeder Läufer Zeit nehmen – über Monate. Zu wenig und vor allem zu wenig nachhaltiges, langfristiges Training wirkt genauso wie eine „Blitzdiät“: Das Ganze geht nach hinten los. Der Körper wird ausgezehrt, das Verletzungsrisiko steigt und man verliert manchmal für immer die Lust daran.

Was sollten Sportler auf dem Weg zum Hochwald Mittelrhein Marathon beachten?

Egal ob 10 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon – ich empfehle jedem Sportler einen Gesundheitscheck beim Arzt. Eine sportärztliche Untersuchung ist gerade für Anfänger wichtig. Zweitens sind die richtigen Schuhe entscheidend. Im Fachgeschäft sollten gemeinsam mit einem kompetenten Berater die – vor allem orthopädisch – richtigen Schuhe ausgewählt werden. Optik spielt hier überhaupt keine Rolle. Dann sollte man sich für die langen Laufwettbewerbe Zeit lassen fürs Training. Wer als Anfänger einen soliden Marathon laufen will, sollte bis zu einem Jahr Vorbereitung einplanen. Halbmarathon-Anwärter sollten sich jetzt für den Hochwald Mittelrhein Marathon anmelden – bis zum 2. Juni genügt die Zeit fürs Training.

Welchen Motivationssatz geben Sie Läufern für den Hochwald Mittelrhein Marathon 2012 mit?

Meldet Euch jetzt an! Der Hochwald Mittelrhein Marathon startet am 2. Juni als erlebnisreicher Dämmermarathon mit Wettbewerben im Inline-Skating, 10-Kilometer-Lauf, Halbmarathon- und Marathon sowie dem Mini-Marathon für Schüler. Wer sich jetzt anmeldet, setzt sich ein großes sportliches Ziel für den Frühsommer und trainiert in den kommenden Wochen voller Motivation.

Es ist die perfekte Möglichkeit, gute Vorsätze für das Jahr 2012 in die Tat umzusetzen.

Mini Marathon wird zum Renner für die Kids

Jetzt anmelden und mit dem Training starten

Bei der achten Auflage des Hochwald Mittelrhein Marathon wird der Mini Marathon zu einem echten Renner für alle Schüler.

Auf der 1000 Meter langen Strecke am Deutschen Eck geht es nicht nur um die besten Zeiten, sondern vor allem auch um das Miteinander. Die sportliche Vorbereitung für und die Teilnahme an diesem besonderen Event soll Schülern nachhaltig Freude am Laufen vermitteln. Deshalb möchten wir Sie bitten, in Ihrer Schule und Ihren Klassen aktiv Kinder für die Teilnahme am Hochwald Mittelrhein Marathon zu motivieren – und am 2. Juni 2012 mit Ihren Schülern an den Start zu gehen. Der Start ist kostenfrei.

In den vergangenen Jahren konnten wir bis zu rund 2000 Schüler beim Mini Marathon begrüßen. Wir freuen uns 2012 auf Sie und Ihre sportlichen Schüler – ganz egal, welchen Platz in der Rangliste sie belegen. Weil Sport in unserer Gesellschaft immer wichtiger wird, möchten wir Sie heute zum Hochwald Mittelrhein Marathon 2012 herzlich einladen und dazu motivieren, Ihre Schüler sportlich darauf vorzubereiten.

Die gesammelten Anmeldebögen versenden wir über die ADD nach Karneval direkt an Ihre Schule.