

# Läufer-Stammtisch Februar 2012

Viele Mitglieder des Lauftreff Hofgeismar und Teilnehmer am Marathon-Stützpunkt Hofgeismar waren der Einladung von Stützpunktleiter Gerald Backofen und Lauftreffleiter Rainer Schütz gefolgt und besuchten den ersten Läuferstammtisch im Jahr 2012.



Kurz vor Beginn der Versammlung im Vereinsraum im Angerstadion Hofgeismar

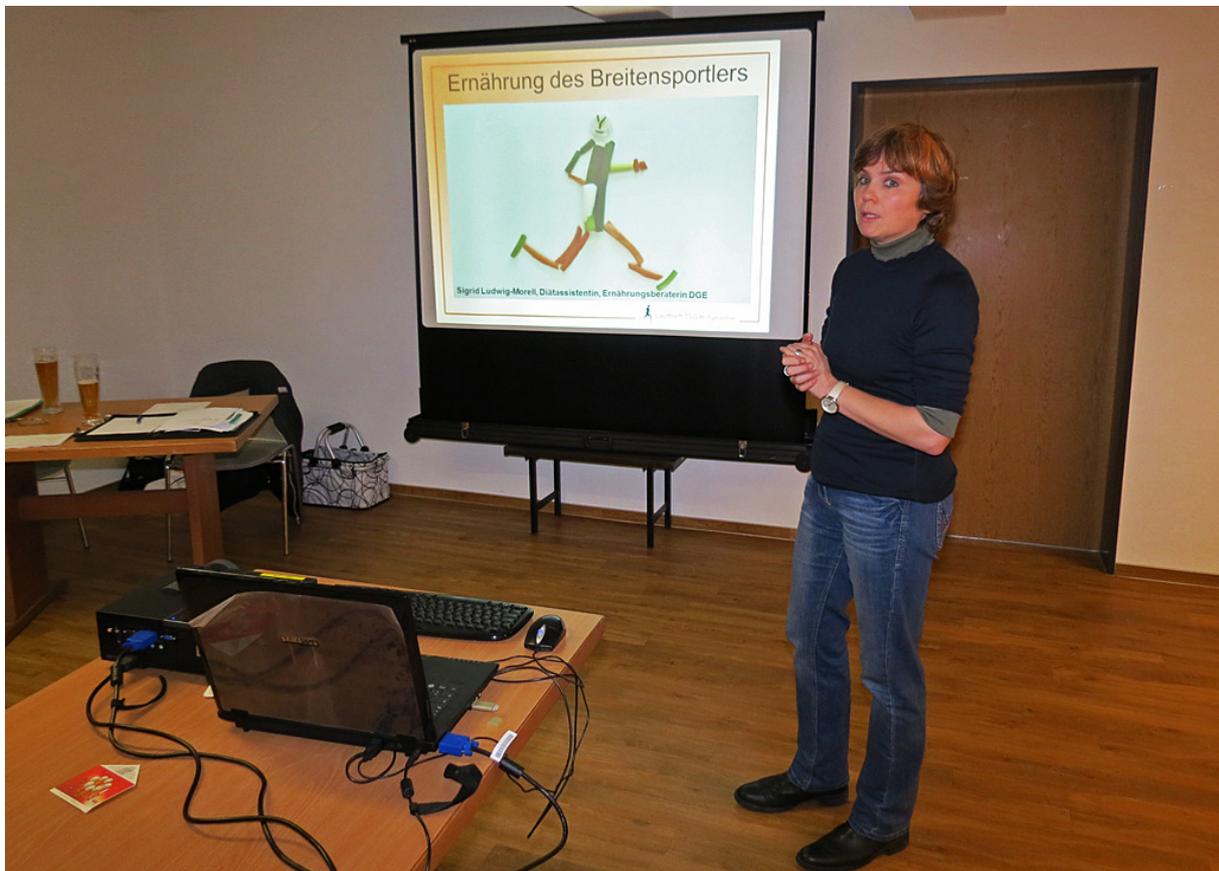
Anlass für die Einladung war der Beginn der „heißen Phase“ in der Vorbereitung für den E.ON Mitte Kassel Marathon 2012 der jetzt immer näher rückt. Ab Dienstag, den 28. Februar beginnt die intensive 12wöchige Vorbereitung um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Training aller Teilnehmer im Angerstadion Hofgeismar.

Lauftreffleiter Rainer Schütz eröffnete die Versammlung und gab die Tagesordnung bekannt.

Anschließend stellte sich jeder Teilnehmer kurz vor und gab sein Wunschziel für Kassel bekannt.

Nächster Punkt auf der Tagesordnung war ein Vortrag von Sigrid Ludwig-Morell über die Ernährung des Breitensportlers.

Sigrid Ludwig-Morell ist erfahrene Läuferin, Mitglied des Lauftreff Hofgeismar und arbeitet als Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE im Klinikum Kassel und konnte von daher ihre beruflichen Erfahrungen sehr gut in ihr Referat einfließen lassen.



**Sigrid Ludwig-Morell bei ihrer Powerpoint-Präsentation**

Nach dem Vortrag gab es Gelegenheit für vertiefende Fragen und Raum für Diskussionen. Auf Grund des breiten Spektrums dieses Themas wird es im Verlauf der Marathonvorbereitung ein zweites Referat-Angebot geben. Thema wird dann das Trinken und die Ernährung kurz vor und während eines Wettkampfes sein.



**Aufmerksame Zuhörer verfolgen das Referat über Breitensportler-Ernährung**

Abschließender Punkt des Stammtisches war die Vorstellung des Trainingskonzeptes für die nächsten Wochen.

Stützpunktleiter Gerald Backofen und Rainer Schütz erklärten den Aufbau der Trainingseinheiten an den einzelnen Tagen, die Zusammensetzung der Trainingsgruppen und auch die mögliche Teilnahme an Wettkämpfen.



Bei der Vorstellung des Trainingskonzeptes

Das Kernkonzept sieht in den nächsten Wochen folgende Trainingseinheiten vor:

Dienstag	Intervalltraining im Angerstadion
Donnerstag	Tempodauerläufe im geplanten Marathontempo
Samstag	Fahrtspielläufe im profiliertem Gelände
Sonntag	Lange Läufe

Das Trainerteam hat für die Teilnehmer Trainingspläne erstellt, die in den nächsten Tagen ausgehändigt werden.

Voraussetzung dafür ist das jeder Teilnehmer den Fragenbogen ausgefüllt hat bzw. zumindest den Zielzeitwunsch für den Kassel Marathon dem Trainerteam übermittelt hat.

Auf Wunsch erhielt jeder Teilnehmer eine Kurzfassung des Ernährungsreferates um das neu erworbene Wissen daheim vertiefen zu können.

Am Schluss waren sich alle Teilnehmer einig, dass ein solcher Stammtisch eine lohnenswerte und interessante Bereicherung im Rahmen der Marathonvorbereitung ist die beibehalten werden sollte.