

Läufer-Stammtisch April 2012

Am Freitag, den 27. April fand im Vereinsraum im Angerstadion ein Lauftreff-Stammtisch statt, zu dem Marathon-Stützpunktleiter Gerald Backofen und Lauftreffleiter Rainer Schütz gemeinsam eingeladen hatten.



Kurz vor Beginn der Veranstaltung

Nach einer kurzen Eröffnung und Begrüßung durch Spartenleiter Rainer Schütz konnten die interessierten Läuferinnen und Läufer sich über Aspekte der Sportlerernährung informieren.

Sigrid Ludwig-Morell konnte hier ideal Beruf und Hobby verknüpfen und aus ihrer Praxis als Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE im Klinikum Kassel viele nützliche Tipps und Tricks weitergeben. Nach einem kurzen Rückblick auf ihr beim letzten Stammtisch gehaltenen Referat stand dieses Mal der Wettkampf im Vordergrund. Sowohl die unmittelbare Vorbereitungszeit mit dem Auffüllen der Kohlehydratspeicher als auch das Trinken vor und während dem Wettkampf wurde angesprochen.



Sigrid bei der Erläuterung der Regenerationsphase

Abgerundet wurde der Vortrag durch Praxisberichte der erfahrenen Marathonläufer, die so manchen Ratschlag an die Novizen weitergeben konnten.

Nach einer ausgiebigen Diskussion übernahm dann Stützpunktleiter Gerald Backofen das Wort und erläuterte den Teilnehmern des Marathonstützpunktes Hofgeismar, wie jetzt die letzte Phase der Vorbereitung auf den Kassel Marathon 2012 aussieht.



Diskussionen im Plenum

Gerald wies unter anderem auf einige Änderungen im Trainingsplan hin, die sich zwangsläufig durch den Hofgeismarer Volkslauf ergeben, da am ersten Maiwochenende der Volkslauf vorbereitet und durchgeführt werden muss. Fast alle aktiven Läuferinnen und Läufer aus dem Lauftreff sind hier mit eingespannt und müssen daher das Training etwas anders als normal strukturieren.

Abschluss der Trainingsvorbereitung wird ein Treffen aller Teilnehmer nebst Partnern am Vorabend des Marathons zu einem Büffet in der „Essbar“ in Hofgeismar sein.



Noch ein Blick in die Teilnehmerrunde

Abschließend wurde von Spartenleiter Rainer Schütz der aktuelle Stand der Planung für den Volkslauf 2012 am 6. Mai dargelegt. Die meisten offenen Punkte sind mittlerweile erledigt, jetzt kommt es aber darauf an, dass am Tag des Volkslaufes auch genügend Helfer vor Ort sind. Für einige Bereiche werden immer noch Helfer gesucht und auch Kuchenspenden werden noch gern entgegen genommen! Potentielle Helfer und/oder Kuchenspenden melden sich bitte bei einem Vorstandsmitglied.

Gegen 22:00 Uhr klang der interessante und informative Stammtisch aus.