

52 Läufer starten Vorbereitung

Mit Leistungstest im Auestadion fällt der Startschuss zu neuer Marathon-Studie

KASSEL. Der Startschuss ist gefallen: 52 Läufer aus ganz Nordhessen sind gestern und heute im Kasseler Auestadion auf Herz und Nieren geprüft worden. Nicht ohne Grund: Sie nehmen an der neuen Studie „Mit Gehphasen zum Marathon“ teil, die Prof. Dr. Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg ini-

ben sich bei uns beworben. Das hatte ich nicht erwartet. Es zeigt aber, dass die Motivation vorhanden ist, einen Marathon anzugehen. Viele trau-

en sich das allein nicht, wohl aber in der Gruppe“, erklärt Hottenrott.

Ausgelost wurden 52 Teilnehmer, je 26 Frauen und

Männer im Alter zwischen 27 und 58 Jahren. Sie haben eine Bestzeit über zehn Kilometer zwischen 45 Minuten und einer Stunde oder einen Halb-

marathon zwischen 1:43 und 2:30 Stunden vorzuweisen.

Eine Gruppe (13 Männer, 13 Frauen) wird am 12. Mai beim Kassel-Marathon die 42,195 Kilometer durchlaufen, die andere Gruppe wird gezielt zwischenzeitlich gehen. Nun steht aber erst einmal die Vorbereitung an. Die Läufer haben individuelle Trainings- und Ernährungspläne erhalten. Anfang Januar steht dann der nächste Gesundheitscheck beim Kasseler Kardiologen Dr. Frank Jäger auf dem Programm. Bis Mai folgen drei weitere Leistungstests im Auestadion.

Als Sponsoren sind die AOK und der Finanzdienstleister MLP dabei. (mis)

Teilnehmer

Diese 52 Probanden aus ganz Nordhessen nehmen an der Marathon-Studie teil:

Sybille Art, Edertal-Bergheim; Birgit Arndt-Rinke, Kassel; Petra Bohnenkamp, Kassel; Angelika Grafe Bunzen-thal, Vellmar; Helga Grebe, Guxhagen; Antje Hellrung, Bad Sooden-Allendorf; Martina Hesse, Reinhardshagen; Bettina Jakob, Schaumburg; Sünje Krüger, Edertal; Lucia Körschgen, Kassel; Gordana Langhans, Immenhausen; Ute-Anemone Lorenz, Schwalmstadt; Anja Schneider, Niedenstein; Kerstin Meyfarth, Kassel; Monika Orth, Kassel; Brunhilde Pippert-Eckart, Wabern; Christin Raßmann, Kassel; Elke Scholz-Kutzler, Wanfried; Yvonne Sonnenschein, Felsberg; Alexandra Tscheuschner, Kassel; Leona Vervoort, Wolfhagen; Elke Völker, Baunatal; Astrid Volland, Kaufungen; Eva Wagner, Göttingen; Nadine Warken-Steube, Ringgau; Andrea Wenderoth, Felsberg; Klaus-Dieter Becker, Hofgeismar; Sigrid Ludwig-Morell; Ottmar Bierent, Eschwege; Andreas Brede, Kassel; Christoph Dressler, Melsungen; Stefan Ebbrecht, Baunatal; Marcel Everding, Kassel; Dirk Göbel, Trendelburg; Sven Grebe, Schauenburg; Markus Grebe, Guxhagen; Andreas Hartmann; Gerd Henke, Hofgeismar; Karsten Kraechter, Edermünde; Peter Kubetek, Kassel; Ulrich Luther, Kassel; Jens Marggraf, Melsungen; Silvio Merkel, Peter Müller, Helsa; Stefan Richter, Immenhausen; Timo Rösler, Zierenberg; Siegmart Rott, Kassel; Jörg Schmahl, Reinhardshagen; Heiko Schmidt, Bebra; Thomas Schneider, Schauenburg; Joerg Sennhenn, Sontra; Alexander Mix, Vellmar; Eike Wiesinger, Melsungen.

FIT DURCHS LEBEN

Mit Gehphasen zum Marathon

tiert hat. Gemeinsam mit den Breitensportlern will der Kasseler Fitness-Experte den wissenschaftlichen Beweis dafür liefern, dass Sportler, die in einen Marathon-Lauf gezielte Gehphasen einstreuen, Körper und Kräfte schonen und trotzdem Bestzeiten aufstellen können.

Ende Oktober hatte Hottenrott mit Hilfe der HNA lauffähige Probanden gesucht. Und die Rückmeldungen waren enorm. „165 Personen ha-



Ein Pieks ins Ohr: Stephan Schulte nimmt Probandin Sibyle Arc (Mitte) Blut ab. Ute Lorenz schaut interessiert zu.

Foto: Schachtschneider/TP