

## Freikarten für Kassel-Marathon

Die HNA verlost wieder Freikarten für den Eon-Kassel-Marathon. Wer kostenlos eine Startnummer will ruft einfach heute unser Glückstelefon an und nennt das Lösungswort Kassel-Marathon.

### GLÜCKSTELEFON

Rufen Sie an:

**0 13 79 / 01 33 51**

Die Freikarten berechtigen zur Teilnahme an einem der Läufe - also egal ob Staffel, Halbmarathon, Marathon, Walking oder Inliner.

Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 50 Cent. Die Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.

## Fragen zur Vorbereitung

Wann beginnt man am besten mit der Vorbereitung für den Kassel-Marathon? Wie sollte ein Trainingsplan aussehen? Kann man durch gezielte Ernährung sein Leistungsvermögen erhöhen? Wie läuft die Anmeldung? Wer Fragen zum Kassel-Marathon hat, kann diese an unsere Zeitung schicken.

Zusammen mit dem Trainingsstützpunkt Hofgeismar und gegebenenfalls auch mit Experten werden wir sie beantworten.

Sie schicken Ihre Fragen an die HNA Hofgeismar, Stichwort „Kassel-Marathon“ entweder per E-Mail an

hofgeismar@hna.de oder an HNA, Bahnhofstraße 6, 34369 Hofgeismar

# Mit neuem Mann nach Kassel

Gerald Backofen löst Rainer Schütz als Stützpunktleiter in Hofgeismar ab

VON MICHAEL RIEß

**HOFGEISMAR.** Eigentlich ist alles wie immer - und doch ist vieles anders. Die Rede ist vom Kassel-Marathon und die Vorbereitung darauf.

Wie immer ist die läuferische Großveranstaltung Mitte Mai (diesmal 18. bis 20.), wie immer gibt es eine Vielzahl von Varianten (Mini-Mara-



thon, Halbmarathon, Staffel, Marathon, Inliner etc.) und wie schon in den vergangenen Jahren können Laufwillige beim Stützpunkt in Hofgeismar bestens für den Lauf trainieren. Unter den Augen und mit hilfreichen Tipps von ausgebildeten Trainern.

„Bisher hat noch jeder sein Ziel geschafft, der sich mit und bei uns vorbereitet hat“ sagt denn auch Rainer Schütz, der Vorsitzende des Lauftreffs Hofgeismar, unter dessen Organisationsdach der Stützpunkt betrieben wird. Bislang war Schütz auch Stützpunktleiter.

Dieses Amt hat er jetzt in die Hände seines Vereinskollegen Gerald Backofen gegeben. „Ich hab das mehrere Jahre gemacht. Jetzt soll mal ein anderer ran“, begründet Schütz diese Neuerung.

Wenngleich Backofen als Stützpunktleiter ein neuer Mann ist, in Sachen Marathon ist er ein alter Hase. Schon



Stehen Rede und Antwort: Bei der Auftaktveranstaltung zum Kassel-Marathon werden (von links) Rainer Schütz, Gerald Backofen und Winfried Aufenanger anwesend sein.

Foto: Meyer

mehrmals lief er diese Mammutstrecke - und den Trainerschein hat er natürlich auch. „Wer eine Stunde durchlaufen kann, den bringen wir dazu, dass er bis Mai den Halbmarathon laufen kann, wer einigermaßen fit ist, sollte als Staffelläufer, also über gut zehn Kilometer, einsetzbar sein“, gibt er als Faustregel vor.

Zugleich nennt er damit eine neue Zielgruppe, die der Stützpunkt Hofgeismar ansprechen will. Hofgeismar zählt zu den größeren der insgesamt 15 Stützpunkte in 14 Orten, wie Winfried Aufenanger, der Vater des Kassel-Marathons im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt. Und die Idee, dass auch Firmenstaffeln

in Hofgeismar sich gezielt auf den Eon-Mitte-Marathon in Kassel vorbereiten, findet er klasse.

Aufenanger, langjähriger Bundestrainer für die Langläufer, wird übrigens auch zur Auftaktveranstaltung des Stützpunktes nach Hofgeismar kommen. Bei diesem ersten Treffen, zu dem alle Interessierte eingeladen sind, findet am Montag, 19. Dezember, im Vereinsheim im Angerstadion statt. Beginn ist um 19.30 Uhr, und erfahrungsgemäß hat Aufenanger dann immer einige Preise dabei, die unter den Anwesenden verlost werden: Von Kleidung bis zu freien Startplätzen.

Bei der Veranstaltung gibt Aufenanger Tipps zum Mara-

thon und zur Vorbereitung, zudem werden ein Kurzfilm über den Kassel-Marathon und per Beamer Bilder vom Stützpunkt Hofgeismar gezeigt.

Teilnehmen kann übrigens jeder. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht Voraussetzung, betonen Schütz und Backofen. Gleiches gelte für das weitere Training mit dem Stützpunkt.

Nach der Auftaktveranstaltung am Montag in einer Woche beginnt das Training für den Marathon am Sonntag, 15. Januar. Dann geht's ums kennenlernen und die persönlichen Ziele. Richtig ernst wird es dann ab Dienstag, 28. Januar, wenn die erste Trainingseinheit auf dem Programm steht.

### TRAININGSSTÜTZPUNKTE

