

Pressemitteilung vom 08.02.2012

1. TUI Marathon Expertenforum

Kurzweilig, informativ, lehr- und abwechslungsreich, amüsant – das 1. „TUI Marathon Expertenforum“ im TUI Congress Center war ein grandioser Erfolg!

Vor gut 180 Interessierten bot ein höchst illustres Podium 2 ½ Stunden lang tiefe Einblicke in die richtige Laufvorbereitung, gab Tipps und Ratschläge auf unterhaltsamste Art und Weise. Moderator Dennis M. Meyer, Direktor des hannoverschen GOP Varieté-Theaters, und Dr. Wego Kregehr, Leiter des Expertenforums, konnten mit Prof. Dr. Jürgen Freiwald, dem Leiter Leistungsdiagnostik bei Hannover 96, Triathlon-Vizeeuropameister Jan Raphael, Olympiasieger Dieter Baumann und Physiotherapeut Stefan Herzog eine höchst qualifizierte Runde aus dem Leistungssport begrüßen und präsentieren, die „wohl ihresgleichen sucht“.

Prävention, eine sinnvolle medizinische Begleitung, körperliche Voraussetzungen, die richtige Ernährung, die Vermeidung von Über- oder Fehlbelastungen, Regeneration, das Für und Wider von begleitendem Krafttraining und persönliche Zielsetzungen waren einige der Hauptthemen, zu denen sich Starterinnen und Starter in der Vorbereitung auf den TUI Marathon am 6. Mai in Hannover Informationen und Aufklärung holen konnten, angereichert mit der ein oder anderen Anekdote.

„Wichtig sind ein vernünftiger Trainingsaufbau und entsprechende Grundlagen, bevor es in die Vollen geht“, riet beispielweise Jan Raphael. Dieter Baumann warnte vor überzogenen und unrealistischen Zielsetzungen: „Man sollte immer einen Plan B, oder auch C in der Tasche haben, wenn der Lauf nicht so hinhaut, wie geplant.“

Für Prof. Dr. Freiwald sind eine „ordentliche Bestandsaufnahme, das Erforschen der eigenen Stärken und die Entwicklung eines Körpergefühls das A und O für einen Ausdauersportler“. Herzog, der mit seinem Team von der „Reha am Stadion“ während des letztjährigen Hannover-Marathon fast 2.700 kostenlose Massagen für die Teilnehmer angeboten hatte, legte den Aktiven „trainingsunterstützende Rumpfstabilität und ein entsprechendes Stabilitätstraining“ nahe: „Man sollte auch auftretende körperliche Probleme keinesfalls unterschätzen; gut die Hälfte aller Läufer braucht uns schon in der Vorbereitung.“

Schon Tage im Voraus war das natürlich kostenfreie „TUI Marathon Expertenforum“ ausgebucht. „Eine tolle Resonanz“, freute sich Initiatorin und Marathonveranstalterin Stefanie Eichel: „Das zeigt, dass wir mit dieser Idee den Nerv der Laufszene getroffen haben. Wir werden dieser außerordentlich gelungenen Premiere weitere Termine mit ähnlichen Inhalten folgen lassen.“

Michael Kramer
- Pressesprecher -