

## „Einmal Marathon laufen!“

11. Juni 2005

Leichtathletik im Chiemgau bietet auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung auf den Medien-Marathon in München am 09. Oktober 2005 vorzubereiten. Die 2002 ins Leben gerufene Aktion „Einmal Marathon laufen“ kann auf viele neue Marathonläufer stolz sein. Kein Teilnehmer der letzten drei Aktionen seit 2002 hat die Teilnahme bereut. Die Laufszene im Chiemgau wurde durch neue Gesichter bereichert, da viele von Ihnen jetzt unter unserem Motto „Der Chiemgau läuft“ bei diversen regionalen Laufveranstaltungen an den Start gehen.

Ziel der Aktion, die wie in den vergangenen Jahren zuvor mit Sport Praxenthaler Traunreut, sowie Innovation und Sport durchgeführt wird, ist es, Läufern mit dem Wunsch einen Marathon zu laufen, größtmögliche Unterstützung für die Umsetzung Ihres Ziels zu bieten. Entgegengewirkt soll vor allem der Tatsache, dass Freizeitläufer ohne richtige Betreuung meistens zu schnell laufen und somit das Ziel Marathon gefährden. Gern werden auch Läufer betreut, die bereits einen missglückten Marathonversuch hinter sich haben. Nicht zuletzt richtet sich das Angebot auch an die immer größer werdende Gruppe der Läuferinnen.

In vergangenen Jahren konnte ein sehr positives Resümee gezogen werden. Jeweils über 25 Läufer bestritten den Marathon in München mit sehr guten Zeiten. Ziel war und ist es nicht, Spitzenläufer zu finden und zu betreuen, sondern allen die Möglichkeit zu bieten, das persönliche Ziel zu erreichen oder zu unterbieten. Das bewährte Trainingskonzept mit gemeinsamen Trainingseinheiten, laufender Trainingsberatung und Infoabenden zu verschiedenen Laufthemen wird noch weiter ausgebaut. Leiter und Initiatoren dieser Aktion sind von Leichtathletik Chiemgau die erfahrenen Läufer Dr. Bernd Winkler mit über 40 Marathons und einer Marathonbestleistung von 2:35 Stunden sowie von Werner Oberauer mit einer Bestleistung von 2:25 Stunden.

Als Voraussetzung zur Teilnahme ist es jedoch notwendig, dass man bereits über mind. sechs Monate Lauferfahrung verfügt und die 10 Kilometer unter 60 Minuten laufen kann. Angesprochen sind alle Läuferinnen und Läufer aus dem Bereich des Chiemgaus. Das Ziel wird erreichen, wer im September mindestens dreimal pro Woche laufen kann und vor allem will. Für jene, die diese Voraussetzungen mitbringen, bleibt noch ausreichend Zeit, sich auf diese klassische Distanz vorzubereiten. Angestrebt wird die erfolgreiche Teilnahme am Medien-Marathon München am 09. Oktober 2005. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, sich vorerst nur auf die Teilnahme am Altöttinger Halbmarathon 4. September vorzubereiten und sich erst 2006 am Marathon erfolgreich zu versuchen. Der Lauf in Altötting dient auch als Formtest für die späteren Marathonläufer.

Wie geht´s weiter? – Am 17. Juni und 22. Juni, jeweils um 18.00 besteht die Möglichkeit, sich über den Ablauf der Aktion zu informieren. Ort der Informationsveranstaltung ist Sport Praxenthaler in der Traunpassage. Weitere Infos zur Aktion findet man auch unter [www.leichtathletik-chiemgau.de](http://www.leichtathletik-chiemgau.de). Das Training beginnt dann Ende Juni.