

## Marathon

Der erste Lauf des Marathon-Stützpunktes Hofgeismar findet am Sonntag, 9. Januar, 9.30 Uhr ab Stadthalle statt. Hier werden zunächst Fragebögen verteilt, in denen es unter anderem um den individuellen Fitness-Ist-Zustand und die Ziele, die erreicht werden möchten, geht. Nach der Auswertung der Bögen werden die Läufer in Gruppen eingeteilt, um gleich im Anschluss den ersten Lauf zu absolvieren.

**Kleidung und Sichtbarkeit:** Läuferkleidung sollte funktional sein - am besten nach dem Zwiebelprinzip - und nicht zu warm. „Am Anfang des Laufes darf man durchaus ein bisschen frösteln“, so Laufexperte Winfried Aufenanger. Bei kalten Temperaturen ist eine Kopfbedeckung sehr wichtig. Schuhe zum Wechseln sind durchaus sinnvoll. Wer bei Dunkelheit läuft sollte darauf achten, dass er von anderen, vor allem Autofahrern gesehen wird, um Unfälle zu vermeiden. Sehr zweckmäßig sind gelbe Warnwesten mit reflektierenden Streifen. Eine Taschenlampe, eventuell spezielle Grubenlampen, werden nicht nur von weitem gesehen, sie leuchten auch den Weg aus.

**Alternativsport:** Viel Bewegung an der frischen Luft, Schwimmen, Kraftsport. Ab Januar haben die Teilnehmer des Marathon-Stützpunktes Hofgeismar für vier Monate die Möglichkeit zu einem speziellen Sonderangebot (99 Euro) im Fitnessstudio Progress zu trainieren.

**Aktuelle Informationen** zum Kassel-Marathon unter [www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de) (zrk)

## Lokalsport in Kürze

### Hallenturnier für Freizeitmansschaften

**Fussball.** Der SV Gottstreu veranstaltet am Sonntag, 9. Januar, ein Hallenturnier für Freizeitmansschaften in der Sporthalle in Lippoldsberg. Beginn ist um 11 Uhr. Anmeldung: [Christi-an.Pisek@arcor.de](mailto:Christi-an.Pisek@arcor.de). Das Startgeld beträgt 25 Euro. (eg)

# Viele Tipps und Geschenke

40 Interessierte kamen nach Hofgeismar zur Auftaktveranstaltung des Marathon-Stützpunktes

**HOFGEISMAR.** Seit fünf Jahren immer wieder das gleiche Spiel: Kurz vor Weihnachten treffen sich Läufer und solche die es werden wollen in Hofgeismar im Gasthaus „Hans im Glück“ und läuten die Marathon-Saison ein. Das große Ziel ist die Teilnahme am Kassel-Marathon. Das kann man auch als Einzelkämpfer erreichen. Aber das Konzept, das die Organisatoren entwickelt haben, findet immer wieder neue Anhänger. An 15 Stützpunkten in der Region können die Sportler in der Gruppe trainieren und werden von ausgebildeten Betreuern angeleitet. Einer dieser Stützpunkte ist in Hofgeismar und wird vom heimischen Lauftreff geleitet.

Auch wir als HNA sind immer wieder dabei. Der Hofgeismarer Redakteur und aktive Läufer Gerd Henke übernimmt traditionell bei der Auftaktveranstaltung die Moderation. In diesem Jahr war auch Sportredakteur Michael Rieß anwesend. Im Gepäck hatte er drei Gutscheine für Startnummern, die per Glückstelefon ein paar Tage zuvor über unsere Zeitung ausgelost worden waren.

Einer der auch nicht fehlen darf ist laut Henke „Mister-Marathon“ Winfried Aufenanger, Initiator und Organisator des Kassel-Marathons. Als erfahrener Läufer und ehemaliger Bundestrainer weiß er worauf es ankommt. Das Thema insgesamt sei nicht der Leistungssport, es sei eher „Lauf für dein Leben – fit und gesund“. Er thematisierte das jetzige Wetter, hob hervor, welche Freude es mache, im Schnee



**Übergabe:** HNA-Sportredakteur Michael Rieß (rechts) überreichte Marlies Thier einen Gutschein für eine freie Startnummer für ihren Sohn Lennard. Winfried Aufenanger, Initiator und Organisator des Kassel-Marathons (links) und Rainer Schütz, Vorsitzender des Lauftreffs und Leiter des Marathon-Stützpunktes Hofgeismar kamen auch nicht mit leeren Händen.

Foto: Maiterth

zu laufen und wie viel dieses der Kraft und Ausdauer bringe. Andererseits könne man sich nicht nur durch Laufen vorbereiten. Es gäbe Alternativen wie Ski-Langlauf oder Fitnessstraining. Wichtig sei auch die richtige Kleidung. Nicht zu warm, es mache nichts aus, wenn man am Anfang des Trainings ein bisschen friere. Eine Kopfbedeckung sei allerdings ein Muss, denn über den Kopf entweiche sonst zu viel Energie. Als Bekräftigung sei-

ner Aussage ließ er an alle 40 Besucher der Auftaktveranstaltung rote Strickmützen austeilten. Das war es aber noch nicht, er hatte auch andere Geschenke dabei: Fünf Startnummern, Bücher zum Thema, Videofilme über die vergangenen Veranstaltungen in Kassel, zwei Essengutscheine vom Hausherrn und andere Aufmerksamkeiten.

Rainer Schütz, Vorsitzender des Lauftreffs Hofgeismar, lud für den Sonntag, 9. Januar,

9.30 Uhr zur Stadthalle zum ersten gemeinsamen Lauf ein. Der Stützpunkt biete kein Crash-Training an, viel wichtiger sei seinem Team, die Läufer gesund ins Ziel zu bringen. Sie bieten bei Interesse an, individuelle Trainingspläne auszuarbeiten. Trainingszeiten sind der Sonntagvormittag (lange Läufe), Dienstagabend im Angerstadion (ABD- und Intervalltraining) sowie freitags. Jeden Samstag und 15.30 Uhr ist Laufen mit dem Lauftreff

an der Kirschenplantage. (zrk)

Weitere Informationen gibt es bei Rainer Schütz unter Tel. 05671/1604 oder bei [www.lauftreff-hofgeismar.de](http://www.lauftreff-hofgeismar.de)

