

## **„KEINE HALBEN SACHEN“**

### **- eine Marathonaktion in Vorbereitung des 13. RENTA Oberelbe-Marathons 2010 -**

#### **1. HINTERGRUND / AUSGANGSSITUATION**

Sicherlich träumt jeder Läufer einmal davon, einen Marathon als die Königsdisziplin des Laufens zu absolvieren. Befindet man sich erst einmal im Lauftraining, ist die Teilnahme an einem Halbmarathon nur eine Frage der Zeit. Jahr für Jahr stehen dann viele Läufer vor der Entscheidung, den Marathon oder doch nur wieder den Halbmarathon in Angriff zu nehmen.

Nachfolgend sollen einige Gründe aufgezeigt werden, warum es doch immer wieder nur beim Halbmarathon bleibt. Gleichzeitig werden Gegenargumente dargestellt, die einen Ansatz zum Umdenken geben sollen.

- Respekt vor der langen Strecke
  - Respekt soll immer bleiben; sobald man aber die ersten längeren Trainingsläufe (25 km, 30 km und mehr) durchgeführt hat, wird die Absolvierung eines Marathons vorstellbar
- Fehlende Sicherheit und Angst, im Training etwas falsch zu machen
  - Auf die jeweilige Person angepasster Trainingsplan im Zusammenspiel mit orthopädischen und kardiologischen Grundkenntnissen verbessern diesen Umstand schnell
- Selbstunterschätzung „Bis zum Halbmarathon geht es immer, aber mehr schaff` ich nicht.“
  - Mentales Gegensteuern durch Betreuer und Experten, die die Fähigkeit der Absolvierung mehrerer Halbmarathons als Basis nutzen – Ansatz: „Wer 21 km schafft, schafft auch 22 km usw.“
- Bisheriges Laufen ohne Trainingsmethodik
  - Leistungssteigerung schon bei leichter Trainingsoptimierung und -veränderung möglich
- Zeitfaktor
  - Mit einem verbessertem Zeitmanagement (bei gleichzeitiger, spürbarer Leistungsverbesserung) bieten sich ungeahnte zeitliche Möglichkeiten für das Absolvieren des Mehrtrainings

#### **2. AUSLÖSER DER AKTION**

**In den Jahren 2007, 2008 und 2009 nahmen über 320 Läuferinnen und Läufer dreimal nacheinander am Halbmarathon beim RENTA Oberelbe-Marathon teil.**

Marathonprojekt „Keine halben Sachen“

### **3. KURZBESCHREIBUNG DER AKTION**

Zum 13. RENTA Oberelbe-Marathons am 25.04.2010 soll diesem Läuferkreis eine Teilnahme am Marathon von Königstein nach Dresden im Rahmen einer bisher einmaligen Aktion angeboten werden. Wichtigster Aspekt dabei ist die erfolgreiche und gesunde Absolvierung des Marathons sowie die umfassende Betreuung der Neu-Marathonis. Dazu greifen die Veranstalter auf ihre bewährten Partner vergangener Kooperationen zurück. So werden das Uniklinikum Dresden UKD (Sportmedizin), Kardiologe und Internist Dr. Konrad Ammer, Laufspezialist und Orthopäde Dr. Axel Klein, Personal Trainer und Duathlon-Weltmeister Holm Große sowie weitere kompetente und erfahrene Personen die Aktion begleiten.

#### **3.1 DIE MARATHONVORBEREITUNG UMFASST FOLGENDES LEISTUNGSSPEKTRUM:**

- Angebot zur sportmedizinischen Volluntersuchung mit Leistungsdiagnostik (kostenpflichtig)
- Trainingsplanerstellung
- persönlicher Ansprechpartner bei orthopädischen Fragen
- persönlicher Ansprechpartner bei kardiologischen Fragen --> Es wird angestrebt, dass jeder Läufer, bei dem im Rahmen der Sportuntersuchung kardiologische Unstimmigkeiten aufgetreten sind, noch einmal ca. 4 Wochen vor dem Marathon auf diesem Gebiet untersucht wird.
- Kostenlose Bereitstellung von hochwertigen Suunto-Pulsuhren von SALOMON als professionelle Trainingsbegleiter für die gesamte Zeit der Vorbereitung - mit der Option, diese im Nachgang für einen Angebotspreis zu erwerben (können aber auch einfach wieder zurückgegeben werden).
- Trainingslauf ca. 4 Wochen vor dem OEM auf Teilen der Originalstrecke (unterschiedliche Leistungsniveaus; Verpflegung, Gepäcktransport)
- Verlosung von hochwertigen Preisen unter den „neuen“ Marathonfinishern.

#### **3.2 ABLAUF DER MARATHONVORBEREITUNG:**

- Informationsabend UKD (16.12.09)
- Erfassung der Protagonisten hinsichtlich bisherigem Leistungsniveau und Laufregelmäßigkeit (bis Ende 12/09)
- Benennen der Ansprechpartner für die Protagonisten während des Marathontrainings (bis Ende 12/09)
- Vorbereitung der sportmedizinischen Untersuchung mit weiterführenden orthopädischen und kardiologischen Untersuchungen bei Bedarf und Notwendigkeit (ab 12/09); dieses auch noch einmal ca. 4 Wochen vor dem Marathon
- Erstellung und Übergabe der persönlichen Trainingspläne (bis Ende 12/09)
- Trainingsphase (ab 12/09)
- Bilaterale Korrespondenz zum Trainingszustand (12/09 – 04/10)

**VERANSTALTER:** Laufsportverein Dresden e.V.  
Gemeinnützig anerkannt und eingetragen beim Amtsgericht  
Dresden: VR 4019  
Vorsitzender: Tilo Kühne  
Fon: 0351. 8303347, t.kuehne@oberelbe-marathon.de

**ORGANISATION:** xperience sport & events Veranstaltungsservice  
Marktweg 2 · 01157 Dresden  
Organisationsleitung: Uwe Sonntag  
Fon: 0351. 4271352, Fax: 0351. 4241264, Mobil: 0172. 3528662  
info@oberelbe-marathon.de, www.oberelbe-marathon.de

Marathonprojekt „Keine halben Sachen“

#### **4. INFORMATIONENABEND DER SPORTMEDIZIN DES UNIKLINIKUM DRESDENS:**

Am 16. Dezember 2009 um 18 Uhr wird es im Uniklinikum Dresden einen Informationsabend geben, zu dem die oben genannten Personen als Referenten eingeladen werden. Hauptschwerpunkte des Abends bilden sportmedizinische und laufspezifische Themen. Im Anschluss des allgemeinen Teiles des Informationsabends werden wir noch einmal konkret auf die Aktion eingehen und eure vielen Fragen gern beantworten. Der Informationsabend (Dauer ca. 90 Minuten) ist offen für alle interessierten Läufer und verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Aktion.

#### **5. PARTNER DER AKTION:**

- Dr. Heidrun Beck, Dr. Achim Walther - Funktionsbereich Rehabilitations- und Sportmedizin des Uniklinikum Dresden
- Dr. med. Axel Klein - Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. med. Uwe Wittig und Dr. med. Axel Klein
- Dipl. Med. Konrad Ammer - Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
- Holm Große - Duathlon-Weltmeister und Personal Trainer
- Salomon Deutschland - leihweise Bereitstellung von Herzfrequenzgeräten der Firma SUUNTO (FIN)

#### **6. LEISTUNGSBESCHREIBUNG DER SPORTMEDIZINISCHEN VOLLUNTERSUCHUNG (SMU):**

##### 1. Termin

- ärztliche Anamnese
- internistische und orthopädische Untersuchung
- Gewichts- und Körperfettmessung
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG auf dem Fahrrad-Ergometer
- Standard-Labor (kleines Blutbild, Nüchtern-Blutzucker, Eisenstatus, Elektrolyte, Blutfette, Urinstreifentest)
- Befundbesprechung und Auswertung Belastungs-EKG  
einschl. schriftlichem Kurzbericht

##### 2. Termin

- Stufentest (Ergometrie) auf dem Laufband (inclusive Atemgasanalyse) mit Laktatbestimmung pro Stufe sowie Erstellung einer Laktat-Leistungskurve und darauf basierender Trainings-Empfehlung

#### **7. VERLOSUNG**

Unter allen Finishern des Marathons werden hochwertige Preise verlost:

Verkehrsverbund Oberelbe (Ballonfahrt über Dresden für 2 Personen); FALKE (2 hochwertige Produktsets im Wert von je 200 EUR); Runners Point Dresden-Altmarktgalerie (2 Paar Laufschuhe), Erdinger Alkoholfrei (verschiedene Präsente)

**VERANSTALTER:** Laufsportverein Dresden e.V.  
Gemeinnützig anerkannt und eingetragen beim Amtsgericht  
Dresden: VR 4019  
Vorsitzender: Tilo Kühne  
Fon: 0351. 8303347, t.kuehne@oberelbe-marathon.de

**ORGANISATION:** xperience sport & events Veranstaltungsservice  
Marktweg 2 · 01157 Dresden  
Organisationsleitung: Uwe Sonntag  
Fon: 0351. 4271352, Fax: 0351. 4241264, Mobil: 0172. 3528662  
info@oberelbe-marathon.de, www.oberelbe-marathon.de