

runandfun Bad Kissingen

Der erste Bad Kissinger Marathon steht in den Startlöchern

➤ 27. September 2015. 9.30 Uhr. „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ schallt es durch die Anlage in der Bismarckstraße – denn dann startet der erste Bad Kissinger Marathon, der runandfun Bad Kissingen. Die Strecke führt auf attraktiven Routen Richtung Schloss Aschach. Veranstalter sind die Stadt Bad Kissingen und der diplomierte Sportwissenschaftler Michael Klein mit seiner Agentur SPIRIT4 GmbH & Co. KG.

Neben der offiziellen Marathonstrecke über 42,195 km und dem 21,1 km langen Halbmarathon gehen im Laufe des 27. September auch die Bambini (300 Meter), die Schüler (1 km und 2 km), der Volkslauf (10 km) und der Mainpost Firmen-cup (5 km) auf die Strecke.

Das Stadtblatt hat mit Michael Klein gesprochen:

Stadtblatt: Wie fit müssen die Teilnehmer sein, um dabei sein zu können?

Michael Klein: Da wir beim runandfun Laufevent verschiedene Laufwettbewerbe anbieten, kann ich sagen, dass jeder mitmachen kann, der an dem Tag gesund ist. Unsere Fünfkilometerstrecke für den Firmencup ist genau so gewählt, dass mehr das eigene und gemeinsame „Wollen“ im Vordergrund steht, als der sportliche Leistungsgedanke. Beim Zehnkilometerlauf haben wir eine sehr komfortable Zeitspanne zum Absolvieren der Strecke vorgegeben. Wer allerdings den Halbmarathon oder den Marathon mitlaufen möchte, sollte schon gute Lauferfahrung haben und ausreichend Zeit in die Laufvorbereitung investiert haben.

Stadtblatt: Wie trainiert man

richtig, ohne sich selbst zu überlasten?

Michael Klein: Der Einsteiger ist immer gut beraten, wenn er sich an einen Experten wendet, der ihm bei der Gestaltung der Vorbereitung auf den Wettkampf mit Erfahrung hilft. Ein individueller Trainingsplan ist für ein entspanntes Marathonerlebnis ein sehr wichtiger Helfer. Ebenso ist die Einhaltung der Trainingsbelastungen, wie in einem guten Laufplan ersichtlich, ein Grund-

chen Zeitplan einhalten.

Stadtblatt: Warum ist für Sie Bad Kissingen der ideale Standort für den runandfun?

Michael Klein: Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen hatten wir bereits in der Vergangenheit sehr gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Kissingen und zum anderen lockte die Aufgabe, eine etablierte Laufveranstaltung mit tollen Partnern auf die Beine zu stellen.



Nachdem wir die Möglichkeiten in Bad Kissingen für einen Marathon im ersten Jahr geprüft haben, war uns sehr schnell klar, dass wir mit einer wunderbaren Laufstrecke alle, von den Kindern bis zum Marathonläufer, am 27. September werden begeistern

können.

Stadtblatt: Wie ist die Versorgung der Läufer geplant?

Michael Klein: Dafür haben wir einen eigenen Versorgungsplan erstellt, der wird auch demnächst Online gestellt. Wir haben alle 2,5 Kilometer einen Verpflegungsstand geplant und sorgen ausreichend für Getränke und schnell wirkende Kohlenhydrate. Umkleiden ist grundsätzlich für Läufer kein Thema, denn diese organisieren sich zu diesem Thema selbst und kommen auch vorbereitet zum Check In. Duschen ist im Terrassenschwimmbad möglich. Wir freuen uns auf eine großartige Veranstaltung mit unserem Partner, der Stadt Bad Kissingen und der Main Post, und hoffen auf viele gleichgesinnte Teilnehmer, die mit uns einen unvergesslichen Lauftag erleben. Ausführliche Informationen und Anmeldung im Internet unter www.runandfun.badkissingen.de.

stein für die Vorbereitung. Für den Marathoneinsteiger lohnt es sich, zumindest einmal während seiner Vorbereitung eine Langdistanz von 35 Kilometern zu laufen.

Einen ganzen Marathon in der Vorbereitung zu laufen ist nicht unbedingt ein Muss. Aber das Wichtigste ist, seine eigenen Grenzen zu erkennen und stets die individuelle Belastung mit einem Herzfrequenzmessgerät zu kontrollieren und bei jedem Lauf den Spaß am Laufen zu spüren. Auch wenn das am Anfang sehr schwer fällt.

Stadtblatt: Was sollte der Läufer während des Laufs beachten?

Michael Klein: Da gilt es zwingend seinem Stoffwechsel gerecht zu werden, niemals zu dehydrieren und an den Mineralhaushalt zu denken. Vielleicht ein Tipp: sich niemals vom Tempo anderer Läufer verführen lassen, sondern seinen persönli-