



Foto:

Training auf dem Radweg bei Mayen

**Marathonfieber-
Trainingsgruppe auf der
Zielgeraden**

Seit einem halben Jahr bereitet sich die Trainingsgruppe Marathonfieber Krumholz Mayen/Mendig auf das Ziel am Mittelrhein vor. Nach dem intensiven Training gilt es nun, sich zu erholen, ohne die erworbene Konditionierung und Tempohärte wieder einzubüßen. Dies schafft man am besten, wenn man zwar den Umfang, nicht aber die Intensität des

Trainings allmählich herabsetzt, dementsprechend gestaltet sich das Training der letzten 14 Tage vor dem Wettkampftag.

Für den einen oder anderen war es nicht immer leicht, einen Trainingsaufwand von vier oder fünf Einheiten zu betreiben. Hinzu kam, dass durch den langen Winter keine optimalen Trainingsbedingungen gab: „Wir mussten bei Schneeverwehungen und Minustemperaturen um den Laacher See gelaufen. Da waren die Tempoeinheiten im Bahntunnel auf dem Radweg bei Nettesürsch“ eine gute Alternative“, erinnert sich Trainer Thomas Pörsch. Eine Grippewelle ging auch nicht an der Gruppe vorbei und belastete die Sportler zusätzlich.

Einige der Teilnehmer sind Mitglied des Nickenicher Männerballetts. „Bewundernswert wie die Jungs sogar während des Karnevals das Training durchzogen“, lobt Elisabeth Waldorf.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung gaben die Trainer wichtige Tipps für die letzten zwei Wochen der Vorbereitung. Von ausreichender Ruhe, bewährtem Essen, kohlenhydratreicher Ernährung bis zur rechtzeitigen Anreise spannte sich der Bogen der Informationen, die zu einem erfolgreichen Wettkampf beitragen.

Wir werden uns mit den Teilnehmern am Vorabend zum gemeinsamen Nudelessen treffen, dabei können die letzten offenen Fragen geklärt werden“, erläutert Sten Dietrich von Intersport Krumholz Mayen.

„Am Wettkampftag treffen wir uns vor dem Bahnhof in Koblenz und werden gemeinsam mit unseren „Schützlingen“ zum Startort nach Oberwesel bzw. nach Boppard fahren, erklärt Elisabeth Waldorf. „Selbstverständlich ist man aufgereggt und hat sicherlich noch Fragen, bevor es letztendlich losgeht. Wir sind aber sicher, dass die Teilnehmer gut vorbereitet sind und sehr optimistisch an den Start gehen können“ ergänzt die Trainerin.

„Es war ein langer Weg bis hierhin, aber es hat allen viel Spaß gemacht. Wir haben nette Menschen kennengelernt und Freundschaften geschlossen“ sind sich die Betreuer der Trainingsgruppe Mayen-Mendig einig.