

Das Marathon-Projekt Hellersen 2017

Vom „Jogger“ zum „Marathonläufer“ in 6 Monaten !

Trainingsbeginn: Montag, 27.03.2017



Seit 2003 wird jährlich in der Abteilung Sportmedizin an der Sportklinik Hellersen das „Marathon-Projekt Hellersen“ für „Marathon-Neulinge und Erfahrene“ in Vorbereitung auf die attraktiven Herbstmarathons im September/Oktober durchgeführt (bisher über 285 erfolgreiche „Marathonnovizen“!)

Für 2017 startet nun die 16. Auflage.

Mögliche Marathons oder Halbmarathons sind (eine Auswahl):

P-Weg-Plettenberg (10.09.2019), oder
Köln-Marathon 01. Oktober 2017,
oder **Berlin 24.09.2017**

München/Essen-Marathon 08. Oktober 2017; oder Falke-
Rothaarsteig (21.10.17), oder **Frankfurt 29.10.2017.**

Zielsetzung des „Marathon-Projektes-Hellersen“:

- Auch das „16. Marathon-Projekt-Hellersen“ wendet sich an Freizeitläufer und Jogger, die sich der Herausforderung (auch erstmalig!) eines Marathonlaufes stellen wollen und dabei die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern nutzen wollen. Für die Absolvierung des Marathons gibt es keine Zeitvorgaben, ausgerichtet an der individuellen Leistungsfähigkeit der Projektteilnehmer kann auch allein das „Durchhalten“ eines Marathons das Ziel sein!
- Dabei ist eigentlich „der Weg das Ziel“! Durch den hohen Anreiz der Absolvierung eines Marathons sollen die Teilnehmer zu einer regelmäßigen, ausdauerorientierten und gesunden Sportausübung motiviert werden. Quasi „nebenbei“ wird dabei durch das 6-monatige Vorbereitungstraining auf den Marathon ein vorbeugend (präventiv) wirkendes Gesundheitstraining absolviert, welches nach wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen das Erkrankungsrisiko an „Zivilisations-krankheiten“, wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes etc., um 50% bis 80% reduzieren kann!

„Marathon-Projekt Hellersen“ 2017

Inhaltliche Planung des „Marathon-Projektes“:

- Drei sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen (ca. 6 Monate, ca. 3-4 Monate und 2-4 Wochen vor dem Marathon) in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Lüdenscheid-Hellersen, u. a. mit einem ausführlichen Gesundheitscheck inkl. Herzechokardiographie und jeweils einem Laufbandstufentest, ermöglichen eine individuelle Trainingsplanung mit Trainingsumfangs- und -intensitätsvorgaben für den Zeitraum von 26-31 Wochen bis zum „Ziel-Marathon“.
- Drei Gruppentreffen zur theoretischen Vorbereitung und Information der Teilnehmer in der Sportklinik Hellersen (jeweils Montags, 13.03.2017; 03.07.2017; 04.09.2017; jeweils um 18.30 Uhr!)

Voraussetzungen:

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um Teilnehmer am Marathon-Projekt werden zu können

1. Sie sind gesund! (Gesundheitsuntersuchung vorher inklusive !!!)
2. Sie sind nicht wesentlich übergewichtig! (BMI über 30!)
3. Seit 1½ bis 2 Jahren laufen Sie mindestens 2 mal pro Woche 30 - 60 Min.!

Kosten:

Einmalige Gebühr für die Teilnahme am Marathon-Projekt sind 325,- € !

(Inkl. 3 Gesundheits- & Leistungstests, individuellem Trainingsplan und 3 Gruppentreffen; nicht inklusive Marathonstartgebühr und Anmeldung, Anreise etc.)

Weitere Informationen + Anmeldung unter:

Sportklinik Hellersen
Abteilung Sportmedizin
Paulmannshöher Str. 17
58515 Lüdenscheid
Tel. 02351/945-2281 (Frau Wegener)
E-Mail: sekretariat.schneider@hellersen.de
Internet: www.sportmedizin-hellersen.de

Eine frühzeitige telefonische Teilnahmeanmeldung wird empfohlen, da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist.

Folgende Untersuchungen und Leistungen der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen (Paulmannshöherstr.17, in 58515 Lüdenscheid) finden als Gesundheitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik im Rahmen des "Marathonprojektes Hellersen" statt:

- Ärztliche Untersuchung und Gesundheitscheck durch einen Internisten und fakultativ einen Orthopäden
- Laufbandstufentest mit Bestimmung von Herzfrequenzen, Laktat und Atemgasen (Spiroergometrie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Herzechokardiographie mit Herzgrößenbestimmung (nur 1. Termin)
- Ruhe- und Belastungs-Blutdruckmessung
- Bestimmung der Körperzusammensetzung (Bio-Impedanzanalyse, 8-Kanal, Körperfett, Muskelverteilung etc.)
- Bestimmung der IAS (Individuellen anaeroben Schwelle = Ausdauerleistungsgrenze) nach DICKHUTH (u. a. wichtig für Trainingsvorgaben und zur Prognose der Marathonendzeit)
- Analyse der Befunde und Leistungsdaten durch Facharzt und Trainingswissenschaftler
- Trainingsplan mit Intensitäts- und Umfangsvorgaben über 26–30 Wochen bis zum Marathon
- 3 Treffen der Projektteilnehmer zur theoretischen Schulung und Vorbereitung auf den Marathon bzw. auf das Training dafür
- Vom Projektteilnehmer wird eine Protokollierung der Trainingsdaten erwartet

Terminplanung „Marathon-Projekt Hellersen 2017“

1. Untersuchungs- und Leistungsdiagnostiktestwoche:

10.- 13. KW: 06.03.2017 – 24.03.2017

2. Untersuchungs- und Leistungsdiagnostiktestwoche:

28. - 30. KW: 10.07.2017 – 28.07.2017

3. Untersuchungs- und Leistungsdiagnostiktermin:

(35.) 36.-38. KW: 04.09.2017 – 06.10.2017 (ca. 3-4 Wochen vor Zielmarathon!)

Ferientermine NRW 2017: Ostern 10.04.2017 – 22.04.2017

Sommer 17.07.2017 – 29.08.2017

Herbst 23.10.2017 – 04.11.2017

Trainingsbeginn (mit Trainingsplan) für die Herbst-Marathons 2017:

Montag, 27.03.2017 (26 [Berlin] --31 [Frankfurt] Wochen Vorbereitung!)

1. Einführungsveranstaltung MP ´17:

Montag, 13.03.2017, 18:30 Uhr Sportklinik Hellersen

mit Powerpointpräsentation und Diskussionsrunde zu folgenden Themen und Inhalten:
Einführungsveranstaltung: Themenschwerpunkte: Vorstellung des Projekts mit Rahmenbedingungen und Trainingsinhalten, Interpretation und Bewertung der leistungsdiagnostischen Daten; inhaltliche Darstellung des Marathontrainings und des Trainingsplanes, inhaltliche Schwerpunkte des Marathontrainings, Sport und Gesundheit

2. Gruppentreffen MP ´17:

Montag, 03.07.2017, 18:30 Uhr Sportklinik Hellersen

Themenschwerpunkte: Veränderungen in der 2. Phase des Marathontrainings; Sporternährung und Marathon(-training); Trainingsanpassungen und -adaptationen; Erkenntnisse aus der 2. leistungsdiagnostischen Untersuchung

3. Gruppentreffen MP ´17:

Montag, 04.09.2017, 18:30 Uhr Sportklinik Hellersen

Themenschwerpunkte: Die letzte Phase der Marathonvorbereitung, Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Marathon, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung, Renneinteilung etc.; Fragen der Teilnehmer

Trainingsziele:

Mögliche Marathons oder Halbmarathons sind (eine Auswahl):

P-Weg-Plettenberg (10.09.2019), oder

Köln-Marathon 01. Oktober 2017,

oder **Berlin 24.09.2017**

München/Essen-Marathon 08. Oktober 2017; oder Falke-

Rothaarsteig (21.10.17), oder **Frankfurt 29.10.2017.**