

Marathon – Ein Lauf zum Glück

Marathon – eine magische Distanz für jeden Läufer. 42,195 km laufen. Schmerzen in den Beinen, Blasen an den Füßen. Im Ziel dafür ein Glücksgefühl im ganzen Körper. Es ist ein Sieg des Kopfes über den geschundenen Körper; ein Triumph über sich selber. Dieses Glücksgefühl möchte Takeda Pharma AG interessierten Ärzten ermöglichen. Sie organisiert deshalb einen dreistufigen Marathon-Workshop.



Die Faszination des Marathons sei immer die gleiche, sagte Viktor Röthlin, Sieger des Zürich-Marathon 2004. Sie liege im Nichtwissen, in der Schwierigkeit um die Frage des Timings. Die Herausforderung sei die Verbindung der Details zum Ganzen.

Das Wissen um die richtige Trainingsvorbereitung, Ernährung, Kräftigung oder Lauftechnik ist nicht nur für Spitzläufer wichtig, sondern auch für Hobbyläufer. Takeda Pharma AG organisiert deshalb für interessierte Ärzte alljährlich einen dreistufigen Marathonworkshop. Dieses Jahr gehen die Teilnehmer nach New York. Jean-Luc Delay, Geschäftsführer von Takeda Pharma AG und selber Marathonläufer, begleitete bereits im Jahre 2002 sportbegeisterte Ärzte nach New York. Berlin stand ein Jahr später auf dem Programm.

Markus Ryffel, ehemaliger Langstreckenläufer und Inhaber von Ryffel Running Kurse GmbH, gibt den Teilnehmer des Workshops Tipps und Tricks für eine optimale Marathonvorbereitung. Ziel des Workshops ist es, in drei Schritten über die sportphysiologischen und medizinischen Aspekte des Marathons zu informieren, den Gesundheits- und Fitnesszustand zu ermitteln und den Laufstil zu trainieren. Beim ersten Workshop in Nottwil vom 20. und 21. Februar

2004 ging es darum, den Fitnesszustand mit einem Laktattest zu prüfen, die Lauftechnik zu verbessern und einige Dehn- und Kräftigungsübungen aufzuzeigen. Um das Marathontraining vielseitiger zu gestalten, erläuterte Markus Ryffel den Teilnehmern Trainingsalternativen: Nordic Walking und Aqua fit standen auf dem Programm. Beim Workshop vom 25. und 26. Juni 2004 wird der Trainingszustand nochmals mit einem Laktatstufentest analysiert. Thematisiert werden auch mögliche Schädigungen des Bewegungsapparates beim Laufen, die mentale Trainings- und Wettkampfvorbereitung sowie die Laufkoordination. Der dritte Teil des Kurses findet in New York statt. Am Tag nach dem Marathon referiert Dr. med. Thomas Wessinghage, Sportmediziner und Leiter der Rehaklink Damp über das Thema Regeneration. Dieser Schlussanlass dient der richtigen Nachbehandlung der Teilnehmer, sowie der gleichzeitigen Weiterbildung der Ärzte.

Das grosse Finale, der New York City Marathon, steht am 7. November 2004 an. Dann möchte jeder über die Ziellinie laufen und den Triumph über sich selber spüren. Damit dann nicht nur Viktor Röthlin sagt: Ich habe geträumt; nun ist es Wirklichkeit.