

Projektbeschreibung “Von-null-auf-21“ und “Von-21-auf-42“

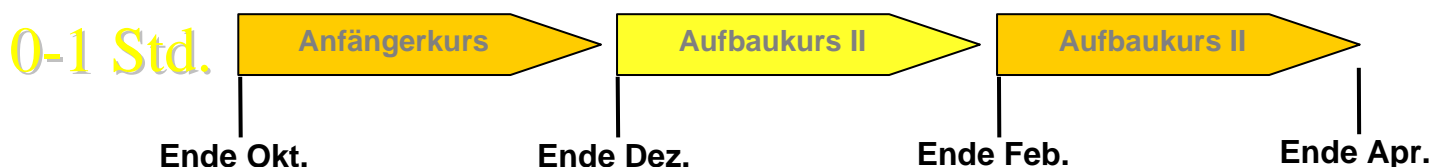
1. Idee und Motivation

Vom Traum einen Marathon zu laufen, handelte die 3-teilige Sendung des SWR „Von-null-auf-42“. Reine Laufanfänger/innen wurden in nur einem Jahr für den New York Marathon fit gemacht. Diesen Traum wollen wir jetzt den Südbadenern erfüllen – wenn auch mit anderen Vorzeichen. Aus New York wird Freiburg und aus 12 Monaten wird eine vernünftige und angemessene Vorbereitungszeit.

2. Zeitplan

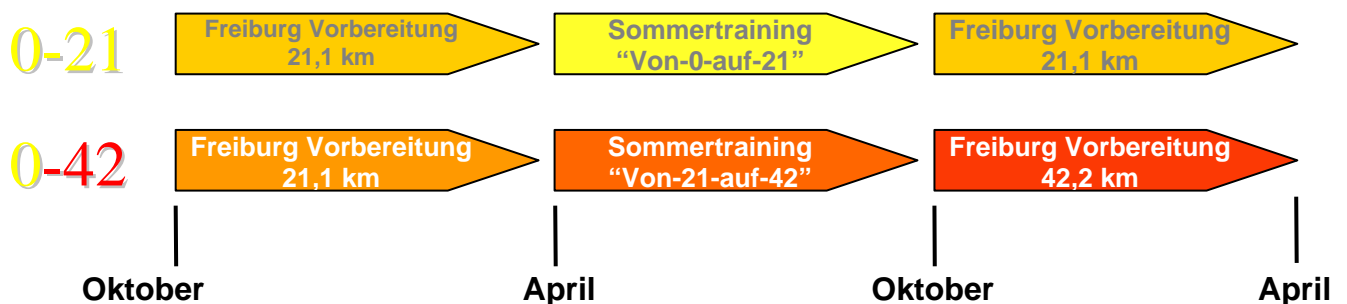
2.1 Für Anfänger

Um die Teilnehmer physisch und psychisch nicht zu überfordern, planen wir die Vorbereitung auf den Halbmarathon über einen Zeitraum von 12-18 Monaten abhängig von Beginn des Trainings. Um das grosse Ziel in Etappen zu erreichen, konzentrieren wir uns zunächst auf 1 Stunde Joggen ohne Pausen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für den Halbmarathon in Freiburg zu trainieren.



2.2 Für Hobbyläufer

Die Teilnehmer/innen des Projekts werden dort den 1. Halbmarathon ihres Lebens bestreiten. Nach dem Halbmarathon können die Freiburg-Finisher frei entscheiden ob sie nochmals 12 Monate Training dranhängen möchten, um im darauf folgenden Frühjahr in Freiburg an der Startlinie für die ganze Distanz zu stehen oder 1 Jahr später eventuell nochmals den Halbmarathon in Angriff nehmen möchten.



3. Zielgruppe

Unser Ziel ist es, Menschen die bisher keinen oder nur gelegentlich Ausdauersport betreiben, anzusprechen und bis zum Halbmarathon bzw. Marathon zu begleiten. Im Gegensatz zum SWR Projekt möchten wir nicht besonders schwere, phlegmatische oder unsportliche Leute ansprechen, sondern einen repräsentativen Durchschnitt.

Interessenten die bereits laufen können sich jederzeit nach Rücksprache mit den Trainern den laufenden Projekten anschließen. Ansprechen wollen wir dabei Hobbyläufer die gerne beim Halbmarathon oder Marathon in Freiburg starten möchten. Sie werden dann gemäß ihrem aktuellen Trainingszustand in die bestehenden Gruppen integriert.

4. Sportmedizinische Betreuung

Wir empfehlen den Teilnehmer/innen zu Beginn des Projekts ein Belastungs-EKG durchführen zu lassen. Diese Untersuchung kann entweder bei einem Sportmediziner z.B. Dr. Heike Dieterich oder Uni Klinik Freiburg Sportmedizin durchgeführt werden

5. Sportliche Betreuung

Die sportliche Betreuung der Trainingsgruppe für das Projekt übernimmt Christa Heinz, eine Expertin im Ausdauersport. Sie ist seit über 20 Jahren begeisterte Läuferin, Skilangläuferin und Triathletin. Ihr grösster Erfolg war der 4. Platz in der Altersklasse beim Ironman auf Hawaii. Unterstützt wird Christa Heinz von einem 7-köpfigen Trainerstab. Als Chef-Trainer fungiert Hubert Klemm, eine bekannte Ausdauersportikone in Südbaden.

5.1 Trainingspläne

Alle Teilnehmer/innen erhalten einen Trainingsplan zum Aufbau ihrer Kondition. Um einen seriösen Trainingsaufbau zu gewährleisten ist es für die Teilnehmer/-innen erforderlich 3-4 x pro Woche zu trainieren. Erstellt werden die Pläne von Hubert Klemm.

5.2 Gemeinsames Training

Ein gemeinsames Training findet 2 mal pro Woche in Binzen und Rheinfeldern statt. Details siehe unter: <http://www.laufprojekt-0-21-42.de/dokumente/training.htm>

5.3 Trainingsgruppen

Um dem unterschiedlichen Leistungsniveau der Teilnehmer/innen gerecht zu werden gibt es mindestens 3 bzw. bei Bedarf auch eine 4. Gruppe.

Gruppe Wiesel: Laufanfänger/innen

Gruppe Hasen: Personen die heute bis ca. 30 Min. am Stück laufen.

Gruppe Pumas: Personen die heute bis zu 1 Std. am Stück laufen.

Gruppe Gazellen: Personen die in der Lage sind 10km in weniger als 50 Min. zu bestreiten.



Die Einteilung in die Gruppen erfolgt aufgrund der Angaben auf dem Fragebogen bzw. der vorgegebenen Kriterien. Ein Wechsel der Gruppe ist jederzeit möglich (auch mehrfach).

5.4 Leistungsdiagnostik

Wir bieten den Teilnehmer/innen an eine Leistungsdiagnostik gegen eine Kostenpauschale durchführen zu lassen. Dies hat den Vorteil, dass die individuellen Pulswerte genau bestimmt werden, um damit die Trainingsintensitäten zu steuern (nicht zu verwechseln mit Belastungs-EKG das zur Präventionsmedizin zählt).

6. Trainingsinhalt/-aufbau

6.1 Freiburg Vorbereitung "Von-null-auf-21"

Das Training läuft jeweils von Oktober bis April mit dem Abschluss Halbmarathon in Freiburg. Als Vorbereitung für den Halbmarathon dient dabei ein 10km-Lauf im Frühjahr.

6.2 Sommertraining

Während des Sommers ist der Schwerpunkt auf Athletik und Dynamik gelegt. Ziel ist die Teilnahme an Genuss- und Erlebnisläufen.

6.3 Freiburg Vorbereitung 42,2 km

Das Projekt läuft jeweils von Oktober bis April. Idealerweise treffen sich hier die Absolventen des Aufbauprojekt wieder und haben ab sofort nur noch ein Ziel vor Augen „die Ziellinie des Freiburg Marathons“. Wer neu einsteigen möchte und sich auf entsprechendem Trainingsniveau befindet, darf gerne dazu stoßen. Während dieser 6 Monate liegt der Schwerpunkt auf dem Grundlagentraining. Der Trainingsumfang für den Halbmarathon wird hier nochmals um 50% gesteigert. Als Vorbereitung für den Marathon dient dabei ein Halbmarathon im Frühjahr.