

Laufkurse mit Bildungswerk

VVO Oberelbe-Marathon Trainer bereiten Anfänger und Wiedereinsteiger vor

Die Vorbereitungen auf den 16. VVO Oberelbe-Marathon am 28. April laufen auf vollen Touren. Der „Sächsischer Bote“ unterstützt die Veranstaltung und informiert kontinuierlich über Neuigkeiten zum Landschaftsmarathon. „Die Planungen für die neue Strecke des schulz aktiv 10-km-Laufs sind voll im Gange“, so Cheforganisator Uwe Sonntag. „Die ungeliebte 3-km -Schleife am Ende des Laufs entfällt und der Einlauf in das Ziel Heinz-Steyer-Stadion erfolgt wie bei allen anderen Distanzen unmittelbar am Ende des Elberadwegs.“

Beim Lichtenauer Halbmarathon gibt es in diesem Jahr erstmals Siebtplatzierungen für die jeweils drei Erstplatzierten. Für die jüngeren Laufbegeisterten ab sieben Jahre oder diejenigen, die sich erst vorsichtig an das Laufen herantasten, ist der AOK Plus 3,7-km-Minimarathon eine interessante Alternative. Anmelden kann man sich auch für 7 km Walking. „Bisher sind bei uns 2200 Anmeldungen eingegangen“, so Uwe Sonntag. „Dies entspricht in etwa der Zahl zum Vorjahreszeitpunkt im Rekordjahr 2012. Allein im Marathonlauf haben schon rund 900 Aktive gemeldet. Verläuft der Meldeboom so weiter, wird wohl Ende April die 6000er Marke geknackt.“

Wer sich bis zum 28. Februar anmeldet, kann je nach Strecke noch zwischen drei und fünf Euro sparen. Meldeschluss ist am 15. April! Die Organisatoren des VVO Oberelbe-Marathons denken aber nicht nur an all die vielen Läufer, sondern zeigen auch soziales Engagement. Die Startgebühr für den Mini-Marathon beträgt zwei Euro. Je ein Euro



Der sportlich gut besetzte Oberelbe-Marathon von Königstein bis nach Dresden ist weiterhin auch bekannt als Lauf durch eine schöne Landschaft.

Archivfoto: adbb

davon wird an den Ambulanten Kinderhospizdienst Dresden gespendet.

Rund um das Laufereignis erwartet die Aktiven und Gäste ein vielfältiges Programm. „Höhepunkt wird definitiv am Vorabend des Laufs im Marathonhotel Dorint Dresden stattfinden: die Laufshow mit Achim Achilles. Nach 14 Tagen waren

santes Angebot des Bildungswerks des Landessportbundes Sachsen nutzen. Unter dem Motto „Laufen Sie mit uns Ihren ersten Halbmarathon“ werden die Kursteilnehmer unter fachkundiger Anleitung auf den Halbmarathon, Laufanfänger auf die 10-km-Distanz vorbereitet. In zehn Einheiten wird den Teilnehmern in Theorie und Praxis alles rund

um das richtige und effiziente Laufen vermittelt. Gemeinsam trainiert wird vorrangig im Großen Garten. Genauere Absprachen erfolgen beim ersten Treff. Zusätzliche Trainingseinheiten sollten die Laufinteressierten selbstständig durchführen, erhalten aber wöchentliche Trai-

ningsempfehlungen. „Ziel ist es, das weitergehende Interesse am Laufen zu wecken“, so Michael Sorge, Geschäftsführer des Bildungswerkes, ausgebildeter Sportwissenschaftler und Leiter des Laufkurses. Die Kursgebühr von 75 Euro wird anteilig von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention erstattet. Das Bildungswerk des Landessportbundes bietet unter anderem Weiterbildungen für Multiplikatoren mit sportlichem Hintergrund an. Seit 2006 findet jährlich im Frühjahr die Gesundheitsakademie statt. Dieses Angebot richtet sich an alle sportinteressierten Menschen und bietet die Möglichkeit, durch Workshops neue Trendsportangebote kennenzulernen. Hauptanliegen ist es, noch mehr Menschen für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu gewinnen. Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs im Internet. **ct**

www.bw-lsbs.de



bereits 80 Tickets weg“, ist Uwe Sonntag begeistert. (Tickets unter: www.oberelbe-marathon.de unter dem Button Service.)

Menschen, die sich für das Laufen interessieren, aber lange Zeit nichts gemacht haben oder ganz neu einsteigen wollen, können ab 20. Februar ein interes-

halten aber wöchentliche Trai-