

Der Traum vom Marathon

Renate Weber und Petra Günter liefen die Ursprungstrecke von Marathon nach Athen

Ein Traum wurde für die Ingolstädter Rechtsanwältin Renate Weber und die Lentinger Hotelinhaberin Petra Günter wahr: Sie liefen die historische Strecke von Marathon nach Athen. Da hatte ich die Idee, die beiden auf die „Geburtsstrecke“ des Marathonlaufes, der von Marathon nach Athen führt, zu schicken. Im Jahre 490 v. Chr. wurde bei einer Schlacht das persische Heer, das in der Bucht von Marathon gelan-

det war, von Griechen besiegt. Danach lief der Krieger Pheidippides in voller Rüstung und ohne Pause über 40 km weit nach Athen, um die Siegesbotschaft zu überbringen. Mit letzter Kraft verkündete er den Sieg und brach vor Erschöpfung tot zusammen. Zum Gedenken daran wurde bei den ersten olympischen Spielen der Neuzeit, 1896 in Athen, zum ersten Mal der Marathonlauf, insgesamt 42,195 km lang, ausgetragen.



Petra Günter, Renate Weber und Gerhard Budy auf der Akropolis



Petra Günter mit der Startnummer 3068

Nach einer von mir durchgeführten Leistungsdiagnostik und speziellem sechsmonatigen Trainingsplan konnten die beiden am 09.11.08 auf die Strecke geschickt werden. Auch Bergläufe mussten in das Trainingsprogramm integriert werden, nachdem die Strecke nach Athen als eine der anspruchsvollsten Marathonstrecken gilt und einige Höhenmeter überwunden werden mussten. Morgens um 06.00 Uhr wurden tausende von Läufern mit Transferrbussen von Athen nach Marathon chauffiert. Die über 100 Busse waren gefüllt mit Laufbegeisterten aus der ganzen Welt, sei es aus Australien, USA, Japan, Finnland, Italien, Spanien, Holland, Frankreich, Polen usw. ...



Renate Weber und Petra Günter im Panathenaikos Stadion

Um 09.00 Uhr fiel der Startschuss im antiken Marathon. Zur bestmöglichen Unterstützung habe ich die beiden, ausgestattet mit Getränken und Powergels, auf der Laufstrecke mit dem Fahrrad abwechselnd begleitet. Einige Stunden und

42,195 km später konnten die beiden Läuferinnen den Zieleinlauf in das antike Panathenaikos Stadion genießen.

GB-Personaltraining
Gerhard Budy
www.gb-personaltraining.de



Renate Weber mit der Startnummer 8181



Zur individuellen Trainingssteuerung biete ich Ihnen eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte **Laktat-Leistungsdiagnostik an.**

Die Durchführung des **Laktat-Tests erfolgt spezifisch nach Ihrer Sportart sowie der entsprechenden Leistungsstufe:**

■ Laufen	■ Lauftechnikseminare
■ Nordic Walking	■ (Halb-)Marathon
■ Radfahren	■ Triathlon

Basierend auf Ihrem Laktat-Test erstelle ich Ihnen einen **individuellen Trainingsplan.**

Gerhard Budy
Personaltraining
Grasinger Weg 34
85051 Ingolstadt
Telefon: +49 (0)845 093 495 28
Mobil: +49 (0)151 167 001 51
Internet: www.gb-personaltraining.de
Email: info@gb-personaltraining.de