

Pressemitteilung

05.03.2015

Illustre Talk-Runde beim 6. Expertenforum im Airport-„Skylight“

Tipps, Anekdoten, Plaudereien – auch das 6. Expertenforum zum HAJ Hannover Marathon war eine höchst unterhaltsame und kurzweilige Talkrunde. Im „Skylight“-Restaurant hoch über den Abfertigungsterminals des Airport Hannover, konnte Moderator Christoph Dannowski, der kurzfristig für den erkrankten Dennis Bohnecke eingesprungen war, eine illustre Podiumsrunde begrüßen, die den Sport im Allgemeinen und natürlich speziell das Laufen von unterschiedlichsten Perspektiven beleuchteten.

Trainingsaufbau, Regeneration und die richtige Ernährung – das Spektrum war wie immer groß.

„Laufen ja; aber wenn, dann mit dem Ball am Fuß – so sind die Fußballer halt“, gestand 96-Urgestein und Ex-Kapitän Steven Cherundolo freimütig ein; versprach aber, am 19. April beim Marathon aktiv auf der Strecke zu sein: „Mal sehen, was mein Knie und meine Gelenke noch so hergeben. Die 10 Kilometer sollen es schon sein; vielleicht auch der Halbmarathon.“

So richtig mit dem Laufen hat es auch Martin Ziemer, Handball-Nationaltorwart und Rückhalt der „Recken“, nicht: „Dafür sind bei uns andere zuständig; zur Qualifikation für die Recken-Staffel hat es auch bei mir in diesem Jahr wieder nicht gereicht. Ich habe andere Qualitäten.“

Aus medizinischer Sicht gaben Kardiologe Dr. Jörg Geletneky und Marathon-Doc Dr. Wego Kregehr wertvolle Tipps für die richtige Dosierung und die notwendigen Gesundheitschecks.

„Laufen soll Spaß machen, die Gesundheit fördern, aus medizinischer Sicht aber auch sicher sein – von daher sollte man sich schon ärztlichen Beistand holen, bevor man intensiv ins Training einsteigt“, riet Geletneky: „Richtig dosiert freuen sich Muskeln, Sehnen und Gelenke, Blutdruck und das Herz-/Kreislauf-System über Aktivität. Das senkt das Sterblichkeitsrisiko zweifellos ungemein.“

Kregehr warnte vor „Überehrgeiz“ und daraus resultierenden „Überlastungsbeschwerden“: „Es bringt nichts, mit dem Kopf durch die Wand zu wollen und nicht auf die Signale des Körpers zu hören. Der Körper merkt sich das und rächt sich.“

Eine zufriedene Bilanz des Expertenforums zog Marathon-Chefin Stefanie Eichel: „Die Runde ist immer wieder sehr ergiebig. Ich habe das Gefühl, dass hier jeder etwas für sich mitnimmt“, so die Veranstalterin: „Das Motto „Fit für den Sport“ und „Hannover bewegt sich“ passt im Rahmen des HAJ Hannover Marathon perfekt zusammen.“

Michael Kramer
- Pressesprecher -

eichels: Event GmbH
Leinstraße 31
30159 Hannover
www.eichels-event.com