

Lauf 2014 [1]

Hier finden Sie die Ergebnisse zum Stadtwerke Halbmarathon Bochum 2014: [Link](#) [2]

Hier finden Sie die Fotos der 2014er-Auflage: [Mediengalerie TV Wattenscheid 01](#) [3], [Fotos der Aktion Canchanabury](#) [4], [runnersworld.de](#) [5]

Rund um den Vorbereitungslauftreff 2014

06.05.2014 - LGO Bochum eröffnet Vorbereitungslauftreff zum STADTWERKE Halbmarathon Bochum

Über 100 eifrige und hochmotivierte Läuferinnen und Läufer hatten sich an der Restauration und Sporthalle blue:beach eingefunden, um sich in den nächsten 19 Wochen auf den STADTWERKE Halbmarathon Bochum vorzubereiten.

Michael Huke (Manager des TV Wattenscheid 01) begrüßte alle TeilnehmerInnen sehr herzlich und gab organisatorische Hinweise zum Ablauf des Lauftreffs, der mittlerweile im 9. Jahr in Kooperation mit der LGO Bochum durchgeführt wird. Judith Konieczny, Stefan Geiss und Dieter Merten (LGO Bochum) stellten die Laufmentorinnen und -mentoren vor, die in dieser Zeit die Laufgruppen beim Training um den Kemnader See begleiten werden.

Und so machten sich dann bei strahlendem Sonnenschein insgesamt 6 Laufgruppen auf den Weg um die landschaftliche Idylle im Bochumer Süden. Von der Laufanfängergruppe, die unterwegs auch Gehpausen einlegte, bis hin zu den ambitionierten Läuferinnen und Läufern, war für jede Leistungsstärke die entsprechende Gruppe dabei.

Nach gut einer Stunde trafen sich Alle wieder am blue :beach, wo Geschäftsführer Dirk Heemann zu einem erfrischenden Getränk in die Restauration eingeladen hatte. Mit einer spannenden Verlosung hochwertiger Laufartikel mit Glücksfee Maral Feizbakhsh (Spitzenläuferin des TV Wattenscheid 01 / 400 Meter und Olympiat-Teilnehmerin) klang ein schöner Auftaktabend des Vorbereitungslaufworkshops für den Bochumer Halbmarathon aus. Fotos vom Lauftreff-Auftakt finden Sie hier: [Link \(link is external\)](#) [6]

13.05.2014

Um die 90 Läuferinnen und Läufer zog es trotz einiger dunkler Wolken am Himmel auch zum zweiten Termin des Lauf-Workshops am Blue.Beach Center Witten. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm ging es dann in den verschiedenen Laufgruppen von Laufanfänger mit Gehpausen bis zu ambitionierten Läufern um den See.

Begleitet von leichten, kurzen Schauern trafen alle geschafft und glücklich nach ca. 1 Stunde wieder am Blue:Beach ein, wo Michaela Toepper die Glücksfee bei der anschließenden Verlosung von hochwertigen Laufartikeln spielte.

Zudem informierte Thorsten Böhl von SkiBo über die geplanten Testveranstaltungen. So wird in der kommenden Woche, am 20. Mai der erste Laufschihtest von SkiBo angeboten. Wer hier einen Laufschuh testen möchte, sollte dann etwas früher da sein, damit der passende Schuh noch ausgesucht werden kann.



20.05.2014

Gemeinsames Aufwärmen, gemeinsames Laufen, gemeinsames Schwitzen...

Das war auch beim dritten Laufftreff wieder die Devise. Bei den Temperaturen um die 25 Grad wurde heute sogar ein bisschen mehr geschwitzt als sonst. „Das Wetter ist schon ziemlich warm. Mal sehen wie ich das heute hinkriege“, äußert Marianne Pietsch ihre Sorgen vor ihrer Runde um den Kemnader See. Nach sechs Kilometern kommt sie zwar etwas gerötet, aber in einer guten Verfassung wieder am Treffpunkt an. „Es ging wirklich besser als erwartet. Ich habe einen guten Rhythmus gefunden.“ Rund 100 weitere motivierte Läuferinnen und Läufer drehten ihre Runde um den Kemnader See. Je nach Tempo konnten sie sich unterschiedlichen Gruppen anschließen.

Allerdings war der dritte Laufftreff kein „normaler“ Dienstagabend, wie ihn die Läufer bereits kennen. Vor dem Training gab es nämlich einen Laufsuhstest. Die Firma SkiBo stattete die Läufer mit geeigneten Schuhen aus, die sie bei ihrer Runde um den See testen konnten. Für Britta Haarkamp war nach sechs Kilometern mit dem Testschuh klar: „Der Schuh war toll. Den kauf ich. Mit dem hatte ich gar keine Schienbeinschmerzen mehr.“ So schnell kann sich eine Frau in einen Schuh verlieben. Bei Pierre Zimmer gab es zum Beispiel keine Liebe auf den ersten Schritt: „Irgendwie hat der Schuh an meiner Fußinnenseite gedrückt.“ Trotzdem konnte Pierre damit elf Kilometer durchlaufen. „In der Gruppe war ich so locker, dass ich auch mehr Luft hatte als sonst. Da ging das irgendwie.“

Ob mit oder ohne Empfehlung für einen neuen Schuh – mit einer Sache durften alle Läufer unter die Dusche gehen: mit dem zufriedenen Gefühl eine Trainingseinheit geschafft zu haben.

27.05.2014

Die Deutsche 400m-Meisterin Esther Cremer (TV Wattenscheid 01) besucht den Laufftreff. Fotos finden Sie [hier \(link is external\)](#) [7]

03.06.2014

Haifischflossen am Kemnader See gesichtet

Klingt wie ein Horrorfilm – ist aber der wöchentliche Laufftreff für den Stadtwerke Halbmarathon Bochum. Die Haifischflossen sind natürlich nicht echt – es sind sogenannte Race-Flags, die an Haifischflossen erinnern.

Diese Flags werden von den Pace-Makern getragen, die beim Lauf durch die Bochumer Innenstadt jeweils für ein bestimmtes Tempo sorgen. Die Fahnen haben unterschiedliche Farben und sind ungefähr 1,40 Meter hoch, sodass sie auch aus der Ferne gut zu erkennen sind. „Für die Läufer ist das super. Im Tumult siehst du ja sonst gar nichts“, bewertet Laufmentor Matthias Wiemann die neuen Race-Flags. Und er testet sie auch direkt bei seiner Runde um den Kemnader See. „Das ist wie ein superleichter Rucksack auf dem Rücken, aus dem dann so eine Fahne ragt. Die sind leichter als sie aussehen. Damit kann ich ohne Probleme den Halbmarathon durchlaufen.“

Für den 7. September hat das Unternehmen Jewo Batterietechnik sieben verschiedenfarbige Haifischflossen für ebenso viele Pace-Maker zur Verfügung gestellt. In der Vergangenheit des

Stadtwerke Halbmarathons wurden die Pace-Maker an neonfarbenen T-Shirts erkannt, die oft in der Menschenmenge untergegangen sind. „Davor trugen sie Luftballons. Aber die flatterten im Wind oder Leute haben dagegen gehauen. Das war für die Läufer nicht optimal“, erinnert sich Sabine Jacobi vom TV Wattenscheid 01.

Dieses Jahr soll alles glatt gehen: Durch die Race-Flags hat jeder seine Geschwindigkeit im Blick und die Pace-Maker tragen auf ihren 21,0975 Kilometern ein schickes Accessoire.

Fotos finden Sie [hier \(link is external\)](#) [8]

10.06.2014

Wegen der schweren Sturmschäden wurde der Lauftreff abgesagt.

01.07.2014

Mit viel Spass in den Beinen nahmen wieder etwa 90 Laufbegeisterte beim 08.Workshop am 01. Juli zur Vorbereitung des Stadtwerke Halbmarathons teil. Bei angenehmen Temperaturen um die 20 Grad gab es zum Aufwärmprogramm zunächst einige Übungen aus dem "Lauf ABC" bevor es dann wieder in 6 verschiedenen Leistungsgruppen um den Kernader See ging. Einige Gruppen sind in den letzten 8 Wochen schon so weit fortgeschritten, daß die beliebten Trainingsmethoden wie Fahrtspiel, Minutenläufe und Tempointervalle ins Lauftraining eingebaut wurden. Erschöpft aber auch zufrieden erreichten alle Läufer/innen nach etwa einer Stunde wieder die Restauration und Sporthalle blue:beach, wo Glücksfee Michi Töpfer bei der Verlosung wieder attraktive Preise für die Teilnehmer/innen ziehen konnte.

08.07.2014

Gar nicht aus Zucker...

...waren die rund 45 Teilnehmer/innen des Laufworkshops am Dienstagabend. Beim 9.Treffen zur Vorbereitung des Stadtwerke Halbmarathons gab es gleich noch eine besondere Motivationsspritze. Denise Krebs, nationale und internationale Spitzenläuferin über die 1500 Meter Distanz sowie Leander Czech , 800 Meter Nachwuchsläufer (beide vom TV Wattenscheid 01) waren an diesem Abend auch dabei und gestalteten das Aufwärm-programm vor dem Lauftraining.

In 6 verschiedenen Leistungsgruppen ging es dann wieder auf die Runde um den Kernader See und sowohl Denise als auch Leander legten in der Spitzengruppe ein ordentliches Tempo vor.

Dem stetigen Regen trotzend, erreichten alle Läufer/innen nach einer Stunde wieder die Restauration blue:beach, wo es neben erfrischenden Getränken wieder etwas zu gewinnen gab. Denise und Leander zogen bei der Tombola attraktive Preise für die Laufausrüstung und standen in anschließenden Gesprächen Rede und Antwort bei verschiedenen Themen "rund ums Laufen".

15.07.2014

Ein kleines Jubiläum...

...gab es am Dienstagabend beim Lauftreff an der Sporthalle und Restauration blue:beach. Da nämlich trafen sich zum 10. Mal zur Vorbereitung des Stadtwerke Bochum Halbmarathons über 90 Laufbegeisterte, um sich auf

das große Event im September vorzubereiten.

Als Überraschungsgast hatte sich kurzfristig Jannis Töpfer (Top Hindernis - und Langstreckenläufer vom TV Wattenscheid 01 mit vielen nationalen und internationalen Erfolgen) angekündigt, der zu Beginn gleich das Aufwärmtraining mit Stretch - und Dehnübungen leitete. Nach der Einteilung in 6 verschiedene Leistungsgruppen ging es dann für Alle auf die Runde um den Kemnader See. Neben den verschiedenen Trainingsmethoden wie Intervallen, Minutenläufen und Tempodauerlauf, gab es dabei natürlich wieder jede Menge Spaß, in einer großen Gruppe zu laufen. Gegen 19 .30 Uhr waren alle Läufer/innen wieder wohlbehalten am blue:beach angekommen, wo es nach erfrischenden Getränken wieder eine spannende Verlosung hochwertiger Laufartikel gab.

22.07.2014

Ein Abend voller Überraschungen...

...war der 11. Workshop am 22.07.2014 zur Vorbereitung auf den Stadtwerke Halbmarathon Bochum. Rund 80 Läufer/Innen hatten sich an diesem Abend an der Restauration und Sporthalle blue:beach eingefunden, um zunächst einmal an einem Test zur Beweglichkeit teilzunehmen.

Dazu waren von der BKK vor Ort Selma Uylas und Katrin Wendt angereist, um mittels eines Sensorgerätes die Beweglichkeit der Teilnehmer/innen zu erforschen. Mittels computergesteuerter Auswertung gab es dabei so manches Ergebnis, welches - zumindest für die nächsten Wochen - Motivation für verstärkte Dehnübungen - nach dem Lauftraining - sein sollte.

Nach einem 15 - minütigen Aufwärmprogramm ging es dann in 6 verschiedenen Leistungsgruppen auf die Runde um den Kemnader See, bei der alle Läufer/innen bei Temperaturen um 28 Grad kräftig ins Schwitzen kamen. Eine freudige Überraschung gab es dann für alle Teilnehmer/innen bei der Rückkehr am blue:beach. Hans Bothen vom Sponsor JEWO ließ es sich nicht nehmen, die Läufer/innen mit einem schmackhaften Energydrink zu empfangen. Spitzenläufer Janis Töpfer nutzte das Training in der Gruppe als eine der letzten Laufeinheiten vor der Deutschen Meisterschaft in Ulm, die dort am kommenden Sonntag, 27.07.2014 startet. Bei der spannenden Verlosung hochwertiger Laufartikel vom Sponsor BKK vor Ort zog an diesem Abend Glücksfee Selma Uylas die Preise.

Quellen-URL (modified on 01/08/2015 - 15:51): <https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/content/lauf-2014-0>

Verweise

[1] <https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/content/lauf-2014-0>

[2] <http://bochum.r.mikatiming.de/2014/>

[3] <http://media.tv-wattenscheid-01.de/thumbnails.php?album=99>

[4] <http://www.canchanabury.de/news-detail/datum/2014/09/08/pink-ist-mehr-als-nur-eine-farbe.html>



[5] <http://www.runnersworld.de/laufevents/gute-stimmung-beim-bochum-halbmarathon.329006.htm>

[6] <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.632401126843670.1073741835.482753791808405&type=1>

[7] <http://www.facebook.com/482753791808405/photos/a.642605829156533.1073741837.482753791808405/642605845823198/?type=1&theater>

[8] <https://www.facebook.com/482753791808405/photos/pcb.646015592148890/646014692148980/?type=1&theater>