Ressort: Sport

Warum die Kenianer die besten Langstreckenläufer der Welt sind

Jan Fitschen lüftet Geheimniss

Düsseldorf, 09.03.2018, 08:16 Uhr

GDN - Es war eine der ganz seltenen win-win-win-win-Situationen. Die Marathoni aus der Region Düsseldorf tauchten am vergangenen Wochenende tief in die Geheimnisse der kenianischen Wunderläufer ein und konnten jede Menge Tipps und Tricks für ihr eigenes Training und Wettkämpfe mitnehmen.

Es war eine der ganz seltenen win-win-win-win-Situationen. Die Marathoni aus der Region Düsseldorf tauchten am vergangenen Wochenende tief in die Geheimnisse der kenianischen Wunderläufer ein und konnten jede Menge Tipps und Tricks für ihr eigenes Training und Wettkämpfe mitnehmen. Die Jugendherberge in Oberkassel hatte eine attraktive Veranstaltung in ihren Räumen. Die Organisatoren des METRO Marathon Düsseldorf (29. April 2018) konnten erneut auf die größte Ein-Tages-Sportveranstaltung in der NRW-Landeshauptstadt hinweisen und es ging eine Spendensumme von 250 Euro an die Stiftung Pro Sport Düsseldorf, die sich der Förderung des Düsseldorfer Nachwuchsleistungssports verschrieben hat.

Die Jan-Fitschen-Lehrstunden waren kostenfrei, die Organisatoren des METRO Marathon Düsseldorf hatten aber um eine Spende für die Stiftung pro Sport gebeten.
Jan Fitschen, der 10.000-Meter-Europameister des Jahres 2006, bot tiefe und sehr persönliche Einblicke in das Leben eines europäischen Top-Athleten. So genossen die Zuschauer drei äußerst vergnügliche Stunden, inklusive Verkostung des kenianischen Wunderläufer-Essens Ugali, mit anschließender Fitschen-Signierstunde seines Buches “Wunderläuferland Kenia - Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt“. Die Fotos, die Videos und die Geschichten aus Fitschens Erfahrungsschatz zauberten jedem ein Lächeln ins Gesicht.

Der METRO Marathon Düsseldorf hatte Jan Fitschen für eine Serie von Trainingseinheiten und Theoriestunden in Sachen Laufpraxis engagiert. “Ich habe viele Trainingslager in Kenia absolviert, weil dort einfach die besten Läufer der Welt herkommen. Diese Erfahrungen im Wunderläuferland Kenia habe ich in Vortrags- und Buchform gegossen. Wer wissen wollte, warum die Kenianer den Europäern ständig weglaufen, konnte es in der Jugendherberge erfahren“, erklärte Fitschen und verriet: “Der wichtigste Tip für alle Freizeitläufer ist es, mit einer positiven Einstellung und viel Spaß an die Sache zu heranzugehen.

Wer sich nur quälen muss, macht etwas falsch. Setzt euch erreichbare Ziele und verschiebt sie, wenn ihr sie erreicht habt. Das gibt positive Bestätigung und ihr habt Spaß beim Laufen.“
Spaß hatte auch Andrea Kumpfe. Sie ist Leiterin der Jugendherberge Düsseldorf und hatte zum Kenia-Event, inklusive Speisen und Getränke, eingeladen.
Infos und Anmeldung zum METRO Marathon Düsseldorf 2018 unter:
www.metro-marathon.de

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-103102/warum-die-kenianer-die-besten-langstreckenlaeufer-der-welt-sind.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Marcel Nowitzki

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Marcel Nowitzki

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619