

Laufanfänger gesucht

In 12 Monaten zum Marathon

Am 25. März 2010 startet der bekannte Lauftrainer und mehrfache Buchautor Andreas Butz ein neues Trainingsprogramm, welches in dieser Art wahrscheinlich weltweit einmalig ist. In nur 12 Monaten sollen 100 Laufanfänger zum Marathon geführt werden. Möglich wird dies durch eine einjährige Betreuung, einen 52-wöchigen Trainingsplan und 24 Vorträge, die der mehrfache Laufbuchautor über das Internet anbietet.

Andreas Butz ist überzeugt, „Vom Laufen mit Gehpausen bis zur Marathonreife reichen 12 Monate“. Der erfolgreiche Trainer und selber über 80-fache Marathonläufer betreut viele Läufer aus dem In- und Ausland mit individuellen Trainingsplänen. Darunter viele Anfänger, die sich mit langsamem Laufen und Gehpausen zunächst in Form gebracht haben und heute leidenschaftliche Marathonläufer sind. Diesen Weg möchte Andreas Butz nun allen sportgesunden Menschen im deutschsprachigen Raum anbieten und startet Ende März erstmals sein neues Projekt „ICH KANN MARATHON“.

Interessierte Laufanfänger können das einjährige Trainingsprogramm und das neue Medium „Webinare“ (webbasierte Seminare über das Internet) zunächst unverbindlich kennenlernen und sich dann für einen der auf 100 Teilnehmer beschränkten Plätze bewerben. In den einstündigen Webinaren werden alle laufrelevanten Themen behandelt vom richtigen Training über die optimale Ausrüstung bis hin zu einer vollwertigen Ernährung. Dabei soll immer genug Zeit bleiben, dem Trainer über Chatformular oder mit Hilfe eines Mikrofons Fragen zu stellen.

Befragt nach den persönlichen Voraussetzungen sagt Andreas Butz: „Die Teilnehmer sollten sportgesund sein, also eine sportärztliche Grunduntersuchung beim Hausarzt gemacht haben und über einen BMI von unter 28 (Männer) bzw. 27 (Frauen) verfügen. Den BMI ermittelt man nach der Formel Gewicht in kg geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.“ Darüber hinaus reicht ein Computer und eine stabile Internetverbindung um an ICH KANN MARATHON teilzunehmen.

Die kostenlosen Schnupperwebinare finden im Februar und März jeweils freitags täglich um 18:00 Uhr statt. Weitere Informationen unter www.laufcampus.com

Foto: Copyright SCC-RUNNING/Sailer

Hintergrundinformationen

Der Laufexperte und vierfache Buchautor Andreas Butz coacht Läufer nach der von ihm entwickelten Laufcampus-Methode (www.laufcampus.com), einem Programm zur Trainingssteuerung. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik entwickelt er für seine Kunden maßgeschneiderte Trainingskonzepte. Mit seiner Firma Butz & Friends GmbH realisiert er außerdem Seminare, Vorträge und Trainingscamps im In- und Ausland. In seiner persönlichen Läuferkarriere hat Andreas Butz inzwischen an über 80 Marathons teilgenommen sowie mehrere Ultraläufe (bis 100 km) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) gefinisht.

Technikpartner für die Internetseminare ist die in Schweinfurt beheimatete Firma smile2 GmbH die mit ihrer Plattform smile2.de interaktive Online-Seminare und Veranstaltungen zur Weiterbildung anbietet.