

Erfolge beim Bonn-Marathon 2019

Gleich drei Mannschaften unseres Gymnasiums starteten am 07.04.2019 erfolgreich beim 14ten Bonner Schulmarathon. Für die sehr guten Platzierungen der drei gemischten Mannschaften auf den Plätzen 16 [03:42:45], 34 [03:54:28] und 35 [03:55:49] von 92 Mannschaften in dieser Kategorie, war ein wochenlanges Training und eine sehr intensive Vorbereitung notwendig. Im Vergleich zum Vorjahr konnten wir die Platzierungen auf der 42,195 km langen Strecke deutlich verbessern und die Zeit der schnellsten Staffel leicht steigern.

Mit der Ausleihe eines Trainingscomputersets von 18 Testuhren M400, inklusive Herzfrequenzsensoren, unterstützte uns die Firma Polar Elektro GmbH Deutschland über den gesamten Trainingszeitraum. So lernten die Schülerinnen und Schüler das erste Mal herzfrequenzorientiertes Training kennen und auch schätzen. Ein Fitnessstest zeigte schließlich, ob das Training anschluss oder nicht. Der Trainingsnutzen wurde visualisiert und man konnte besser den Tempodauerlauf bei 85 Prozent (intensive Intervallmethode) kontrollieren.

Das wöchentliche Training, wie auch die Organisation der Teilnahme und Betreuung am Marathon lag, auch in diesem Jahr in den guten Händen von Herrn Huth, Herrn Bauer und Herrn Hecht. Ihnen sei ein besonderer Dank ausgesprochen! Ebenfalls bedanken möchten wir uns bei den Eltern der Läuferinnen und Läufer, die am Tag des Wettkampfes ihre Unterstützung angeboten haben und so am Erfolg unserer Schülerinnen und Schüler direkt beteiligt waren!

