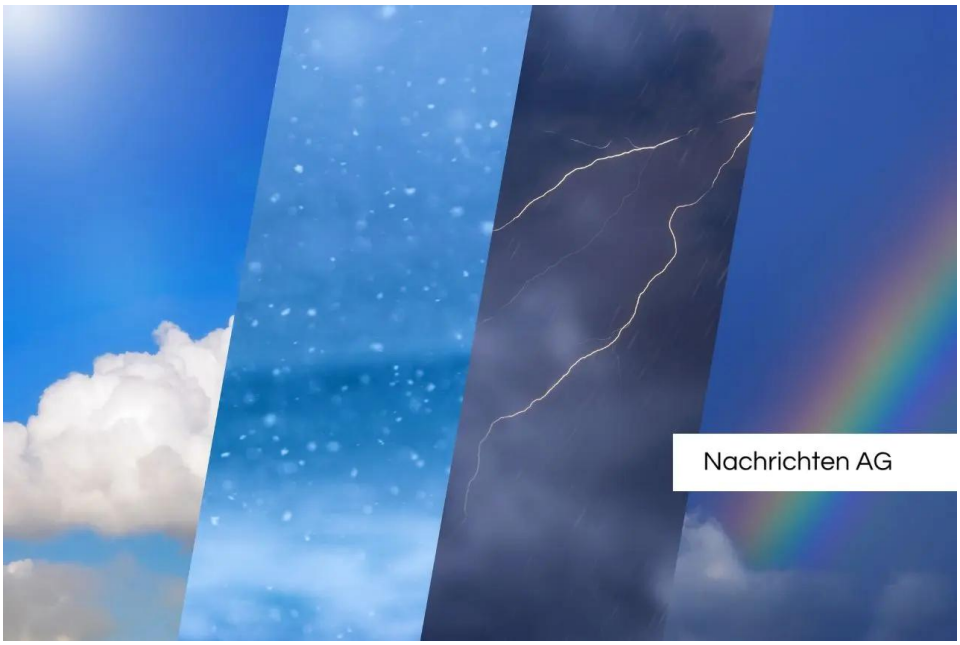
AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland NACHRICHTEN AG

06. Mai 2025

Läufer jubeln: TV Rehlingen glänzt beim Halbmarathon in Mainz und St. Wendel!

Am 6. Mai 2025 feierten 13 Teilnehmer des TV Rehlingen Erfolge beim Halbmarathon in Mainz und dem Globus-Marathon in St. Wendel.



Der Laufkurs des TV Rehlingen hat sein Trainingsziel mit Bravour erreicht. Heute, am 6. Mai 2025, berichtete der Verein, dass insgesamt 13 Kursteilnehmer an zwei bedeutenden Laufveranstaltungen teilgenommen haben: dem Gutenberg-Halbmarathon in Mainz und dem Globus-Marathon in St. Wendel. Nach mehreren Monaten intensiver Vorbereitung war die Vorfreude auf diese Events bei den Läufern spürbar.

In Mainz gingen zehn Teilnehmer des TV Rehlingen beim Halbmarathon an den Start. Währenddessen absolvierten drei weitere Teilnehmer die Halbmarathon-Distanz in St. Wendel. Alle Teilnehmer erreichten das Ziel, viele davon mit persönlichen Bestzeiten oder sogar zum ersten Mal über diese

anspruchsvollen Distanzen.

Hervorragende Bedingungen und Teamgeist

Die Stimmung bei beiden Veranstaltungen war hervorragend. Das Wetter zeigte sich lauffreundlich und trug dazu bei, dass sich die Teilnehmer optimal auf ihre Leistungen konzentrieren konnten. Das Publikum entlang der Strecke sorgte für zusätzliche Motivation, die viele Läufer im entscheidenden Moment benötigten, um ihre Ziele zu erreichen.

Die Erfolge des TV Rehlingen verdeutlichen, dass regelmäßiges Training, Durchhaltevermögen und Teamgeist Schlüssel zum Erfolg sind. Der Verein gratulierte allen Teilnehmern zu ihren beeindruckenden Leistungen und ermutigte sie, weiterhin aktiv zu bleiben.

Vorbereitung auf den Halbmarathon

Für viele Hobbyläufer ist der Halbmarathon mit einer Distanz von 21,1 Kilometern ein attraktives Ziel. **Fit for Fun** stellt fest, dass die Vorbereitung auf solch einen Wettkampf eine progressive Steigerung von Umfang und Tempo erfordert. In den letzten drei Wochen vor dem Rennen sollte der Umfang jedoch reduziert werden.

Die Trainingsmethoden für die Vorbereitung auf einen Halbmarathon sind vielfältig. Zu den gängigen zählen der lockere Dauerlauf, tempobasierte Einheiten und spezielle Fahrtspiele. Diese Variationen helfen, die Ausdauer zu verbessern und das Tempo zu steigern. Ein typischer Trainingsplan für den Halbmarathon erstreckt sich über 10 bis 12 Wochen und sollte mindestens drei Laufeinheiten pro Woche beinhalten. Mindestens 12 bis 14 Kilometer sollten auch am Stück gelaufen werden können, um gut vorbereitet zu sein.

Laut **Runners World** ist es wichtig, dass Läufer, die an einem Halbmarathon teilnehmen wollen, eine gewisse Ausdauerbasis haben. Die Auswahl des passenden Trainingsplans sollte auf der aktuellen Leistungsfähigkeit basieren. So können sowohl Anfänger als auch erfahrene Läufer ihre individuellen Ziele erreichen.

Für die optimale Wettkampfvorbereitung sind zudem ausreichend Regeneration, Schlaf und gesunde Ernährung entscheidend. Bei Überforderung kann es ratsam sein, den Wettkampf zu verschieben, um eine solide Grundlagenausdauer aufzubauen und langfristig erfolgreich zu sein.

Details	
Quellen	• **www.wochenspiegelonline.de** • **www.fitforfun.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net