

In 6 Monaten zum Marathon - schafft Chris das wirklich

Region / Ort	Hannover
Datum	01.06.2026
Länge	2:44
Fassungen	Komplett (16:9) · Komplett (9:16) · Unverpackt (16:9) · Unverpackt (9:16) · Clean (16:9) · Clean (9:16)
O-Ton	Chris Schlicht: Hobbyläufer Gerald Schneider: Sportphysiologe beim Sportleistungszentrum Hannover Hadi Zanjani: Lauftrainer Running School of Hannover
Schlagworte	Lauftraining, Marathon, Sport, Training
Kurzbeschreibung	Einen Marathon zu laufen, ist für Hobbyläufer eine der größten Herausforderungen. Hobbyläufer Chris Schlicht versucht, sich in nur sechs Monaten auf seinen ersten Marathon vorzubereiten – begleitet von Leistungsdiagnostik, strukturiertem Training und der Frage, wie viel Belastung Körper und Kopf aushalten können. Dabei geht es nicht nur um Ausdauer, sondern auch um die richtige Trainingssteuerung, Regeneration und den Umgang mit Rückschlägen. Wie realistisch ist es, in so kurzer Zeit fit für 42 Kilometer zu werden – und worauf kommt es beim Marathontraining wirklich an?

INFOS

Der Film ist produziert von Evangelischer Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen GmbH (ekn). Das Medienhaus hat den Auftrag, Öffentlichkeit für kirchenrelevante Themen herzustellen. Die evangelische Kirche hat dabei keinen Einfluss auf die Produktion. Unsere Redaktion aus unabhängigen Journalisten entscheidet selbständig, welche Themen aufgegriffen werden und in welcher Form sie umgesetzt werden.

epd-Text als separater Download verfügbar.

Automatisch erzeugt über das epd-video-Portal ·

<https://epdvideo.dsapp.de/beitrag/marathon-fuer-anfaenger-schafft-chris-42-kilometer-nach-nur-6-monaten-training>