



## Läuferfortbildung in der Lindenhalle

Am 8. November 2014 fand beim Förderstützpunkt „DUV“ (die Deutsche Ultramarathon Vereinigung e.V.) in der Lindenhalle Wolfenbüttel über den LC BlueLiner eine Läuferfortbildung für Ultramarathonläufer statt.

Die Veranstaltung wurde von Michael Irrgang, dem Sportwart der DUV geleitet und gliederte sich in einem Vortrag und zwei Trainingseinheiten auf.

Die folgenden Bilder geben einen Eindruck von dieser gelungenen Veranstaltung.





...kurze Lagebesprechung:

Dr. Ernst Riemann Michael Irrgang Matthias Wilshusen



...der Vortrag von Michael umfasste u.a.:  
Techniktraining

- Aufwärmen
- Athletiktraining
- Lauf ABC
- Tempotraining
- Verbesserung der Beweglichkeit und
- Spaß

Indoor



...die Gruppe beim „TABATA-Training“



## Athletiktraining

Anke & Willi

Karsten



Outdoor



Seilspringen



Andrè



Brigitte



Karsten



Willi





...interessierte Zuschauer:

Hans und Michael



Petra & André



Bastian

Sprünge über Seile



Ernst





Karsten:  
„auf und nieder!“



Intervalltraining mit der Gruppe



...ein Bild spricht für sich!



Einen herzlichen Dank von den  
„LC BlueLinern“ an Michael Irrgang!

Diese Fortbildung regte uns Läufer  
zum Nachdenken an und motivierte  
uns für neue Ziele!

...und wieder haben wir fest-  
gestellt, dass ein Lauf-  
training entschieden mehr als  
Laufen ist.

Nicht nur unsere Ziele  
stehen im Vordergrund,  
sondern auch der Spaß am  
Laufsport !



[www.ultra-marathon.org](http://www.ultra-marathon.org)

