

BlueLiner bieten Programm zum Langstreckenlauf

Wolfenbüttel. Wissenswertes für Langstreckenläufer bieten die BlueLiner am morgigen Sonntag-Vormittag. Als Förderstützpunkt der Deutschen Ultramarathon Vereinigung hat der Wolfenbütteler Laufclub in der Lindenhalle (Raum Satu Mare) für Läufer und andere Interessierte ein kostenloses Programm auf die Beine gestellt.

Um 8.30 Uhr können Teilnehmer in zwei Leistungsgruppen einen langen Lauf von etwa zwei Stunden absolvieren. Duschköglichkeiten sind vorhanden. Zudem geht es um 9.45 Uhr um „Yoga als Ergänzungstraining“ mit Ilka Friedrich. Teilnehmer sollten eine Matte mitbringen.

Um 11.15 Uhr referiert Ernst Riemann Wissenswertes zum Thema „Salz, Wasser, Eisen“. Das Programm wird durch Diskussion und Austausch in gemütlicher Runde abgeschlossen. Anmeldungen sind nicht erforderlich.