

BlueLiner laden zur Ultraläufer-Fortbildung ein

Auch Yoga steht auf dem Programm.

Wolfenbüttel. Der Wolfenbütteler Laufclub BlueLiner lädt zu einer Läuferfortbildung am Stützpunkt Wolfenbüttel der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) mit dessen Betreuer Ernst Riemann ein. Am Sonntag, 18. November, geht es ab 8.30 Uhr an der Lindenhalle los.

Dann treffen sich interessierte Läufer zu etwa einer Stunde Laufen. Es wird zwei Gruppen geben, eine gemütliche und eine ambitionierte mit höherem Tempo. Danach ist Duschen möglich in den Räumen der Turn- und Tennishalle beim MTV Wolfenbüttel.

Um 10 Uhr treffen sich alle Interessierten im Raum Satu Mare der Lindenhalle. Dort wird BlueLiner Michael Fürer einen einstündigen

Vortrag halten zu seinem Werdegang vom Rad- und Wandertouristen zum Alpin- und Ultraläufer. Es handelt sich um eine Bilder-Präsentation, die allen interessierten Läufern und Sportlern offen steht – so wie auch die gesamte Veranstaltung.

Gegen 1130 Uhr, im Anschluss an den Vortrag, wird BlueLinerin Ilka Friedrich zum Yoga einladen. Die Übungen seien auch für Ultraläufer und deren Ausdauer interessant. Dafür sollten Teilnehmer bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es bei Ernst Riemann per E-Mail an: drenstriemann@t-online.de.