

# Einladung zur Ultra-Läufer-Fortbildung 2018 für Läufer und Interessierte

Liebe Läuferinnen und Läufer und Interessierte,

der Laufclub BlueLiner lädt alle (Ultra-)Läuferinnen und (Ultra-)Läufer sowie Interessierte herzlich zur Ultra-Läufer-Fortbildung 2018 ein.  
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Programm:

**10:00 Uhr    Vortrag „Der optimale Laufschuh“**  
Jedes Jahr erscheint ein Laufschuhtest und Läuferinnen und Läufer sind verunsichert durch die unterschiedlichen, teils aggressiven Werbebotschaften der Hersteller. Was bei der Wahl des Laufschuhs zu berücksichtigen ist und ob der Testsieger wirklich die erste Wahl für eine austrainierte, leichtgewichtige Straßenläuferin mit schmalen, gesunden Füßen und den schwergewichtigen Laufanfänger mit Fußfehlstellung ist, der gelegentlich im Wald joggt, wird umfassend betrachtet.  
**Tom Staats**

**11:30 Uhr    Erlebnisbericht vom Trailultralauf Euforia des Clims 2017 - Ein 233-Kilometer-Rennen in den Pyrenäen**  
32 Pässe und Gipfel, eine Gesamthöhendifferenz von 40 000 m und ein Zeitlimit von 110 Stunden für das Zurücklegen der gesamten Strecke sind nur einige Daten, die den Lauf zu einem sehr herausfordernden Ereignis und zugleich unglaublichen Erlebnis in der Bergwelt zwischen Frankreich und Spanien machen. Andreas Schneidewind lief dort mit seinem schweizer Laufpartner. Er zeigt beeindruckende Bilder und berichtet über Vorbereitung, Grenzerfahrungen, Gedanken und Emotionen.  
**Andreas Schneidewind**

Anschließend **gemütliches Beisammensein und Austausch!**

**Termin:            Sonntag, 25.02.2018**

**Ort:                Lindenhalle, Raum Satu Mare**  
Halberstädter Str. 1, 38300 Wolfenbüttel.