

AUTOR: Jörg Stutzke

## LC BlueLiner wird neuer Förderstützpunkt der DUV



Im Spätsommer des Vorjahres hatten mehrere Vorstandsmitglieder und auch Hansi Köhler als Verantwortlicher für die Betreuung der Förderstützpunkte der DUV dieselbe Idee: bei den Sportfreunden des LC BlueLiner einmal anfragen, was sie außer Laufen noch so für den Ultrasport tun..... Es war auffällig, in Ergebnislisten zunehmend häufiger diesen ungewöhnlichen Vereinsnamen zu finden. Später bekamen diese Listeneinträge ein Gesicht, kämpften sich doch insbesondere die Herrenteams ein ums andere mal auf ein Mannschaftspodium bei den diversen Meisterschaften auf den Langdistanzen. Wir waren neugierig.

Aus der Idee wurde schnell ein fester Kontakt, aus dem Kontakt ein festes Vorhaben: dieser Verein ist so gut aufgestellt, dass wir einer Ernennung zum Förderstützpunkt bedenkenlos und mit Freude zustimmen können. Als Beleg für das Engagement mag der Tag der Ernennung selbst gelten. Ich habe

mich früh am Morgen aus dem brandenburgischen auf den Weg gemacht um dabei sein zu können wenn das Schild ans Haus geschraubt wird. Ich habe diesen Ausflug nicht bereut, es war ein Tag voller Gewinn in vielerlei Hinsicht für mich.

Zunächst traf sich ein großer Teil der Mitglieder des 2007 gegründeten Vereins vor der Zentrale des übermächtigen örtlichen Mitbewerbers um den einen oder anderen Laufkilometer unter die Sohlen zu nehmen. Ich entschied mich wie 17 andere für die Runde über etwa 25 Kilometer, weitere Gruppen liefen auch kürzere Strecken. Gut 35 Sportfreunde waren anwesend, was in etwa der Hälfte des Mitgliederbestandes entsprechen könnte. Vorbei am Stadtkern, zum Teil Deckungsgleich mit dem Kurs des Stadtlaufes, ein Blick auf das Gefängnis das auch schon einmal einen „Knastmarathon“ gesehen hat. Nach Rückkehr, Erfrischung und kleinem Snack wurde der Saal

am Stadion geöffnet. Zwei Vorträge sollten folgen. Zunächst sprach BlueLiner Ernst Riemann über den Nahrungsbestandteil Eiweiß, überraschte mit interessanten Zahlen und Vergleichen, führte die Anwesenden bei Rückfragen geschickt hinter das Licht ... aber umso größer der „Aha-Effekt“ bei Auflösung. Vorgesehen ist es, daraus eine Folge von Vorträgen zu machen die weitere Nahrungsbestandteile ebenso akribisch und kritisch hinterfragen sollen. Dr. Ernst Riemann ist Facharzt für Innere Medizin und selbst Ultraläufer, eine für diese Zwecke günstige Synthese.

Im Anschluss ging es weiter mit Erörterungen zur Laktatmessung. Dr. Martin Wörfel praktiziert als Facharzt für Allgemeinmedizin in Braunschweig und ist als Triathlet und Läufer kürzerer Strecken mit Ausdauerentwicklung vertraut. In seiner Praxis bietet er unter anderem auch leistungsdiagnostische Verfahren an. In seinem Vortrag erörterte er die Möglichkeiten der Trainingsoptimierung durch die Einbeziehung von Laktatmessungen. Die sich anschließende Diskussion zeigte auf, dass diese Form der Trainingssteuerung teils unbekannt, zum Teil aber auch mit Fragen behaftet ist. Sollte man sich einmal entschließen die umliegende günstige Logistik des neuen Förderstützpunktes für ein Trainingslager zu nutzen ist Dr. Wörfel gern bereit, sich mit seinem Leistungsangebot einzubringen.

Den Vorträgen folgte das, was wir gemeinhin als „geselliges Beisammensein“ bezeichnen. In angenehmer Atmosphäre wurde privates und gelaufenes ausgetauscht, der eine oder andere neue Kontakt angebahnt, Pläne geschmiedet. Ich habe Wolfenbüttel mit dem guten Gefühl verlassen eine Gruppe Ultralaufbegeisterter Menschen zurückzulassen, die füreinander sorgen, sich und ihren Verein entwickeln und unseren Sport in vielerlei Hinsicht auch weiter bereichern werden.

\* TRAINING \* LAUFEN \* TRAINING \* LAUFEN \*