

Eine Veranstaltung des Förderstützpunktes der DUV, Laufclub BlueLiner e. V.

Einladung zur Ultra-Läufer-Fortbildung 2017 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 2017 ein.
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programm:

08:30 Uhr Laufen
mit zwei Gruppenleitern, etwa 120 Minuten, ca. 16-24 km
(Schnitt 5:00 bis 6:30 Min/km); anschließend
Duschkmöglichkeit in den Räumen der Turn- und Tennishalle

ODER

09:45 Uhr Yoga als ideales Ergänzungstraining für Läufer -
Leichter, schneller und effizienter Laufen durch Körperübungen,
Atemkonzentration, Mentaltraining und Entspannung
Bitte bequeme Kleidung und eine eigene Matte mitbringen!
Ilka Friedrich (ilkafriedrich@arcor.de)

11:15 Uhr Vortrag „Salz, Wasser, Eisen“
Dr. Ernst Riemann (drernstriemann@t-online.de)

Anschließend **gemütliches Beisammensein und Austausch**
(Planung der Teilnahme bei Ultralauf-Meisterschaften in 2018,
Mannschaftsbildungen, ...)

Termin: Sonntag, 19.11.2017

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

Wir freuen uns auf rege Beteiligung!

Ernst Riemann

P. S: Bitte bei der Anfahrt Brückensperrung zwischen Halchter und Linden beachten!