Michael Irrgang demonstriert eine Stabilisationsübung, Petra John, Anke Meinberg und Friedrich-Wilhelm Schneider (v.l.) schauen interessiert zu. **Foto: Axel Althoff**

Spezialtraining bei BlueLiner Förderstützpunkt in Wolfenbüttel:

»Besser trainieren – weniger laufen«

Wolfenbüttel. Unter dem Motto „besser trainieren-weniger laufen" stellte DUV-Sportwart Michael Irrgang verschiedene Trainingsformen, sowie Beispiele von Tempo- und Athletiktraining für Laufsportler vor.

Im Februar ist der Wolfenbütteler Laufclub BlueLiner durch die Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV) mit der Betreuung des Förderstützpunktes in Wolfenbüttel beauftragt worden.

Jetzt trafen sich 18 Laufsportler aus unserer Region zu einem speziellen Lauftraining bei den BlueLinern an der Wolfenbütteler Bezirkssportanlage.

Die Fachorganisation der DUV stellte mit Trainer Michael Irrgang verschiedene Formen von Tempo- und Athletiktraining, vor.

Zu viele Laufkilometer im gleichen Tempo seien nicht effektiv genug, um gute Laufleistungen zu erbringen, stellte Irrgang in seiner Präsentation fest. Regenerations- und Ausgleichstraining werden von den Sportlern stark vernachlässigt, was zu häufiger Verletzung führe. Besondern Wert legte Irrgang auf das Athletiktraining, um die Kraft zu steigern, die Koordination, sowie die Beweglichkeit von Läufern zu verbessern.

So wurden dann auch gleich die Empfehlungen in die Tat um gesetzt. Nach kurzem Aufwärmen begann alles ganz harmlos mit speziellen Stabilisationsübungen, die viele der anwesenden Sportler nicht kannten. Mehr oder weniger kam jeder schnell an seine körperliche Leistungsgrenze.

Dynamische Dehnübungen, wie auch das Lauf-ABC aus der Leichtathletik, durften nicht fehlen.

Für alle, die am Ende der Trainingseinheit fit genug waren, hatte Irrgang noch eine Überraschung parat: „TABATA Training"! Dieses aus Japan stammende, hochintensive, vierminütige Training beansprucht viele Muskelgruppen auf einmal.

Auf eine Strecksprung- Liegestütz- Kombination, mit 20 Sekunden Maximalbelastung, folgen zehn Sekunden Pause und das mit insgesamt acht Wiederholungen. Diese Belastungseinheit soll genau so effektiv sein, wie 40 Minuten laufen, so Irrgang.

Mancher Teilnehmer spürte hier schon die Vorboten eines aufkommenden Muskelkaters am ganzen Körper. Bei anschließendem Kaffee und Kuchen ergaben sich noch viele interessante Gespräche, gespickt mit neuen Impulsen und Trainingsanregungen.

Die BlueLiner werden auch in Zukunft diese Trainingsserie, wie auch Stammtischabende, fortsetzen.

Informationen dazu werden auf der Internetseite des Laufclubs (www.lc-blueliner.de) rechtzeitig bekannt gemacht.

Wer Spaß am Laufen hat, ist dazu eingeladen. fws