

*Blueliner organisierten erneut eine Informationsveranstaltung:*

## Läuferfortbildung in der Lindenhalle

**Wolfenbüttel.** Im Rahmen der Läuferfortbildungen am DUV-Stützpunkt Wolfenbüttel fanden am letzten Februarwochenende in der Lindenhalle zwei Vorträge statt. Der erste beinhaltete die richtige Auswahl der Laufschuhe, der zweite einen Erfahrungsbericht von der Teilnahme an einem Ultralauf durch die Pyrenäen in Andorra/Spanien. Organisiert und moderiert wurde der Sonntagvormittag von Dr. Ernst Riemann.

Über die richtige Laufschuh-Wahl informierte Blueliner Gründungsmitglied Tom Staats, auch ehemaliger Inhaber eines Sportgeschäfts im Braunschweiger Magniviertel. Es wurden verschiedene Laufschuhmodelle beziehungsweise deren Innenleben vorgestellt und auf unterschiedliche Materialien und Ansprüche sowie Beanspruchungen hingewiesen. Von günstigen Modellen aus dem Supermarkt und anderen „auffälligen“ Internet-Schnäppchen sollte man Abstand nehmen, wenn einem die Gesundheit der Gelenke und Sehnen sowie Muskeln wichtig ist. Es muss auch nicht der teuerste Schuh sein. Auf das persönliche Gefühl kommt es an und die richtige Passform sowie Größe. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass sich

gerade beim Langstrecken- und Ultralauf die Füße während der Aktivitäten verändern – sie senken sich ab und schwellen an. Daher erfolgt die Empfehlung, eineinhalb bis zwei Größen mehr zu nehmen, als im Alltagsschuh gewohnt. Auch sollte man eine Laufbandanalyse durchführen, die möglichst die Läuferbewegungen vom Becken über die Beine abwärts analysiert – nicht nur die Stellung der Füße.

Den zweiten Teil der Fortbildung gestaltete Andreas Schneidewind aus Helmstedt mit einem sehr interessanten und kurzweilig vorge-tragenen Bericht über den Andorra Ultra Trail in Spanien, an dem er im Juli 2017 zusammen mit seinem Schweizer Teamkollegen Marco Bundi teilgenommen hatte. Hier galt es eine 233 Kilometer lange Strecke mit 40.000 Höhenmeter Auf- und Abstieg zu bewältigen und das Ganze in 110 Stunden als Zeitlimit. Dazu war man als Zweier-Team unterwegs und musste auf sich gestellt mit Karte und/oder Navigationsuhr die fünf Etappen mit den vier Verpflegungsstellen und zum Zielort bewältigen. Es gab eine Anzahl Check- beziehungsweise Markierungspunkte, die abgelaufen werden mussten

und zusätzlich hatte der Veranstalter die Läufer mit einem GPS-Tracker im Auge. Das Wetter war bei rund acht Grad Celsius in der Nacht und an die 28 Grad Celsius am Tage auch wechselhaft mit Regen und Gewittern, was die Passage von zahlreichen felsigen Abschnitten in den spanischen Pyrenäen nicht einfacher machte. Dazu kam der nicht zu unterschätzende Mangel an Schlaf. Da man ein Zeitlimit hatte, konnten die Läufer teilweise nur ein bis zwei Stunden in der Nacht ruhen, bevor es, mit Stirnlampen ausgerüstet, weiter ging. Da die Wege nicht markiert waren und GPS in den Bergen oft ungenau ist, kam es auch vor, dass einige Kilometer Umwege gelaufen wurden beziehungsweise man mal „neben“ der Route lief. Am Ende konnten Andreas Schneidewind und sein Laufkamerad diese Herausforderung erfolgreich absolvieren und kamen nach 105 Stunden ins Ziel, als 36. von 48 Teams, die die Strecke komplett geschafft haben. Gestartet waren 90 Zweierteams. Insgesamt war dieser Ultratrail für beide Läufer eine physische und auch psychische Grenzerfahrung, die sie müde aber zufrieden beenden konnten.



Andreas Schneidewind während seines Vortrags.

Foto: Verein