

Vielfach wird die Meinung geäußert, dass es keine Ultramarathon-Trainingspläne gibt oder geben kann, weil ja ein jeder anders ist. Dem möchten wir widersprechen. Einige sagen: Ein 100km-Lauf ist wie ein Marathonlauf – nur etwas länger. Auch hier sind wir anderer Meinung. Es gibt sehr wohl bewährte Trainingsmuster sowie Gesetzmäßigkeiten, beispielsweise wie viel Tempotraining und wie viel Regeneration ein Ultraläufer braucht. Jemand, der sich speziell auf 100km oder auf 24-Stundenläufe oder Mehrtagesläufe spezialisieren möchte, muss anders trainieren, wenn er effizient trainieren will!

Es gibt zahlreiche Beispiele von Läuferinnen und Läufer, die über Jahrzehnte mit Freude, Erfolg und bester Gesundheit ihren Lieblingssport nachgehen. Hier wollen wir allgemeingültige Trainingsgrundsätze vermitteln, aber ebenfalls in Einzelgesprächen persönliche Tipps geben.

Bei den einzelnen Themen kann jeder seine Erfahrungen einbringen und so dazu beitragen, dass sich die Ultramarathon-Trainingslehre weiterentwickelt. Bei dem geselligen Abend am Samstag wird ein Mitglied der DUV-Fördergruppe oder des DUV-Präsidiums als Gast von seinem Training oder von außergewöhnlichen Wettkämpfen berichten und wie er/sie sich speziell darauf vorbereitet hat. Dieser Aspekt „von den Besten lernen“ soll bewusst gelebt werden.

Alle Laufeinheiten sind freiwillig und finden in verschiedenen Leistungsgruppen statt. Insgesamt wird es mehrere sportliche Blöcke geben: gemütliche Laufeinheiten, einen längeren Landschaftslauf, spezielle Übungen zur Verbesserung der Koordination (Lauf-abc) sowie zur Kräftigung. Auch das Thema Dehnen wird in Theorie und Praxis erarbeitet.

In den theoretischen Blöcken werden verschiedene Aspekte des Ultramarathontrainings beispielsweise Trainingsgestaltung und Regeneration erarbeitet.

Ein selbstverständlicher Grundsatz ist, dass wir offen und ehrlich miteinander reden und keinerlei Wertung stattfindet, im Sinne von „trainiert falsch“ und „trainiert richtig“.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Das Organisationsteam der LG DUV

Termin: Freitag, den 28.8. bis Sonntag, den 30. 8.2009

Das Trainingslager beginnt ab 16 Uhr mit dem Einchecken, bzw. um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.

Die Veranstaltung endet sonntags gegen 16 Uhr nach einem Kaffee & Kuchen-Abschluss. Wir haben jeweils Vollpension gebucht.

Mitzubringen sind unbedingt Laufbekleidung sowie Sportsachen (insbesondere Hallenturnschuhe) für die Halle; Schwimmsachen wer will. Wir werden das Programm ein wenig vom Wetter abhängig machen.

Tagungsort: Hennef liegt östlich von Bonn und vom Siebengebirge. Die „Sportschule Hennef“ gehört laut eigenen Angaben „zu den renommiertesten Einrichtungen ihrer Art“. Tolles Ambiente und super Sportanlagen, wobei für uns am Wichtigsten natürlich die Turnhallen sowie das Hallenbad sind. Lauftechnisch gibt es flache wie hügelige Runden an der Sieg oder an den Ausläufern des Siebengebirges. Weitere Infos unter <http://www.sportschule-hennef.de/>

Referenten: Michael Irrgang (Leitung) und Carsten Bölke

Michael ist 24-Stundenlaufspezialist, Ultramarathontrainer mit DLV-C-Trainerlizenz und aktuelles Mitglied der DUV-Fördergruppe.

Carsten ist nicht nur Pressewart der DUV, der Chefredakteur der Fach- und Mitgliederzeitschrift „ULTRAMARATHON“ und Autor zahlreicher, sportwissenschaftlicher Artikel, sondern praktizierender Sportphysiotherapeut und aktiver Ultramarathonläufer.

Kosten: ab 170 Euro

Für DUV-Mitglieder im Doppelzimmer. Nicht-DUV-Mitglieder zahlen 200 Euro im Doppelzimmer. Die Differenz von 30 Euro entspricht rein zufällig genau dem Jahresbeitrag einer DUV-Mitgliedschaft. Partner zahlen in beiden Fällen nur 170 Euro. Bei Bevorzugung eines Einzelzimmers entstehen Mehrkosten in Höhe von 20 Euro.

Weitere Fragen? michael.irrgang@d-u-v.org

Anmeldung

1. Bitte das Formular ausfüllen und an folgende Adresse schicken: Michael Irrgang; Nelkenstraße 39; 53840 Troisdorf oder die Teilnehmerdaten per Email an michael.irrgang@d-u-v.org.
2. Ihr bekommt dann eine Bestätigung der Anmeldung mit weiteren Informationen und der Bitte zur Überweisung des Betrages.
3. Ihr überweist den Betrag. Damit ist die Anmeldung beidseitig verbindlich.

Teilnehmerdaten:

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ Email _____

Ich bin DUV-Mitglied (Kosten 170 Euro)

Ich bin kein DUV-Mitglied (Kosten 200 Euro)

Mein Partner/Meine Partnerin begleitet mich (Kosten: 170 Euro)

Vorname _____ Nachname _____

Ich möchte ein Einzelzimmer (Zuschlag 20 Euro)

Ich teile ein Doppelzimmer mit

meinem Partner

egal

mit _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Ultramarathon Trainingslager

Vom 28. bis 30. August 2009

in der Sportschule Hennef (www.sportschule-hennef.de).

Veranstalter ist die
Laufgemeinschaft der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, LG DUV e.V.

Teilnehmen kann jeder am Ultralauf Interessierte, der an diesem Wochenende in einer kleinen Gruppe trainieren, ein paar sehr wichtige Übungen im Bereich Rumpf-Kräftigung und Dehnung erlernen und die Besonderheiten des Ultramarathontrainings erfahren möchte.

Männer und Frauen aller Altersklassen und jeglicher Ehrgeizausprägung sind willkommen und bereichern durch die Pluralität der Meinungen und Erfahrungen!

