

12. – 15. Februar in Bad Bergzabern

Das Trainingslager beginnt am Karnevalsfreitag ab 16 Uhr mit dem Einchecken, bzw. um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Die Veranstaltung endet am Montag gegen 16 Uhr. Wir haben Vollpension gebucht.

Der Schwerpunkt ist der 24-Stundenlauf. Es werden zahlreiche Aspekte der Trainings- und Wettkampfgestaltung behandelt. Die Laufstrecken sind bergig und vielleicht schneebedeckt! Samstags wird eine BIA-Messung durchgeführt und besprochen. Dabei geht es um die Verteilung von Körperfett, Wasser und Muskeln. Am Sonntag wird es einen ca. sechsstündigen Lauf geben.

Tagungsort: Bad Bergzabern liegt unweit von Karlsruhe am Rande des Pfälzer Waldes. Unsere Unterkunft ist dieses Mal ein Drei-Sterne-Hotel: (www.hotelpension-seeblick.de/start.html).

Referenten: Michael Irrgang (Leitung), Julia Alter, Jürgen Stattmüller

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

Julia ist seit Jahren Deutschlands beste 24-Stundenläuferin und ebenfalls Mitglied der DUV-Fördergruppe.

Jürgen ist Physiotherapeut und konnte bereits beim letzten Trainingslager in Hennef einige Übungen vorstellen. Außerdem wird er als Ortskundiger eine Laufgruppe führen.

Kosten: 225 Euro im Doppelzimmer, 265 Euro im Einzelzimmer
Kürzere Aufenthalte auf Anfrage

25. – 27. Juni in Hildesheim

Mit dem DUV-Förderstützpunkt Sibbesse wurde dieses Wochenende als Sportcamp mit vielen Aktivitäten geplant. Wir wohnen sehr preiswert in einer umgebauten Mühle zur Selbstverpflegung. Es gibt Ein-, Zwei-, Vier- und Sechsbettzimmer. Die Aufteilung erfolgt nach sozialen Gesichtspunkten (Familie, Alter, M/W-Verteilung). Am Samstag wird auf der legendären HILL50-Strecke ein langer Lauf (ca. 6/7 Stunden) stattfinden, anschließend ist ein Grillfest geplant. Vorträge sind nicht vorgesehen.

Das Umfeld ist wie geschaffen für vielfältige Betätigungen wie z.B. schwimmen, wandern und Stadt besichtigen - also auch für Begleitpersonen sehr attraktiv.

Die Dauer ist von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag.

Referenten: Michael Neumann, Hansi Köhler, Michael Irrgang

Michael N. und Hansi sind seit Jahren als Organisatoren und als Läufer aktiv. Sie organisieren die HILL-, KILL-Läufe sowie den STUNT100, den Ultralauf-Stammtisch.

Kosten: 90 Euro für das gesamte Wochenende
30 Euro für den Lauf + Grillparty am Samstag

13. – 15. August in Much

Das Thema wird wie im August 2009 „Grundlagen des Ultramarathontrainings“ sein. Ein Bericht, Bilder und dergleichen befindet sich auf der Seite der LG DUV (www.lg-duv.de). Eine ideale Möglichkeit, elementare Aspekte des Trainings kennen zu lernen und sich für die Herbstveranstaltungen - vom 6-Stundenlauf bis zum Deutschlandlauf - noch einige Tipps und fehlende Motivation zu holen. Neben den Laufeinheiten gibt es wertvolle, praktische Übungen zum Kräftigen und Dehnen, sowie kompetente Hinweise zur Ernährung, Trainingsgestaltung, -planung und -protokollierung.

Tagungsort: Das Tagungshotel liegt wunderschön auf einer Anhöhe abseits von Much. Sportplatz, Hochseilgarten, Gartenschach, Biergarten, Grillplatz: Alles, was man im Sommer so braucht, ist vorhanden. (www.hotel-fit.de).

Referenten: Wolfgang Olbrich und Dagmar Liszewitz

Beide sind erfahrene Läufer und Ultramarathontrainer mit DLV-C-Trainerlizenz und engagierte Mitglieder der DUV und LG DUV, Dagmar als Vizepräsidentin und Wolfgang als Sportwart. Darüber hinaus sind sie Organisatoren von einigen Laufveranstaltungen: Köln-Pfad, Lauf über die bergischen Höhen und dem 48-Stundenlauf in Köln.

Kosten: 180 Euro im Doppelzimmer, 205 bei Einzelbelegung
Ggf. preiswertes Mehrbettzimmer auf Anfrage

Anmeldung

1. Bitte das Formular ausfüllen und an folgende Adresse schicken: Michael Irrgang; Nelkenstraße 39; 53840 Troisdorf oder die Teilnehmerdaten per Email formlos an michael.irrgang@d-u-v.org.
2. Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, bekommt ihr eine Bestätigung der Anmeldung mit weiteren Informationen (Kontonummer der LG DUV) 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 _____

Trainingslager _____

Bemerkungen _____

Ich möchte ein Einzelzimmer

Ich bin DUV-Mitglied

Gesamtpreis _____ Euro

Ort Datum Unterschrift

Ultramarathon- Trainingslager

12. – 15. Februar in Bad Bergzabern

25. – 27. Juni in Hildesheim

13. – 15. August in Much



Durchgeführt werden die Veranstaltungen von der Laufgemeinschaft der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, LG DUV e.V.

Männer und Frauen aller Altersklassen und jeglicher Ehrgeizausprägung sind herzlich eingeladen, an den DUV-Trainingslagern teilzunehmen. Allerdings sollte Marathonerfahrung vorhanden sein. Auch Begleitpersonen sind willkommen.

Neben den Laufeinheiten, die in verschiedenen Leistungs-Gruppen gelaufen werden, gibt es vielfältige Informationen in Theorie und Praxis. Die Ziele sind, gemeinsam zu trainieren und Hilfen zu geben, das eigene Training zu optimieren. Wir werden gemeinsam laufen, Erfahrungen austauschen, nette Leute kennenlernen und Spaß haben.

Nicht-DUV-Mitglieder zahlen einen Preiszuschlag von 30 Euro.

Nähere Infos gibt es in Kürze auf der Homepage <http://www.lg-duv.de> oder per Email von michael.irrgang@d-u-v.org.