



5 Tage Trail-Trainingslager Ostern 2017

Die Anforderungen an die Deutsche Meisterschaft im Ultratrail sind 2017 enorm: 81,4 km und 4.131 Höhenmeter gilt es bei der Runde um die Zugspitze zu absolvieren.

Kein Problem für diejenigen, die gut vorbereitet sind; die wissen, wie man trainiert, wieviel und was man unterwegs essen und trinken sollte, welche Ausrüstung erforderlich ist und was einen auf der Strecke erwartet.

Aber auch für nicht Zugspitzlaufteilnehmer ist eine Teilnahme lohnenswert, denn das Thema lautet „Grundlagen & Trail“ und es werden neben den trailspezifischen Techniken und Trainingsinhalten auch Wissen vermittelt, über welches jeder Ultraläufer verfügen sollte, für den Freude am Ultralaufen, Gesundheit und gute Leistungen nicht im Zielkonflikt miteinander stehen.

Michael Irrgang von der LG Ultralauf richtet seit vielen Jahren erfolgreich die offenen Trainingslager für die DUV aus. Die Inhalte sind ausgewogen zwischen Theorie und Praxis, damit die Teilnehmer die vielen Aspekte des Ultramarathonlaufens kennenlernen. Bei dieser Veranstaltung soll ein Schwerpunkt auf das Laufen im alpinen Gelände gelegt werden. Dabei wird in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen, die von ortskundigen Trail-Experten geführt werden. Da es mehr Laufeinheiten als sonst gibt, ist die Veranstaltung auch einen Tag länger, denn eine simple Regel ist, dass man Laufen im alpinen Gelände am besten durch Laufen im alpinen Gelände übt. Es wird erstmalig von Mittwochabend bis Sonntagmittag gehen. Und zwar in der Woche nach Ostern vom 19. bis 23. April. Unsere Unterkunft ist in Hinterstein im Allgäu und bietet beste Trail-Running-Bedingungen.

Geeignet ist die Veranstaltung für alle Alters- und Leistungsklassen, auch sportbegeisterte, nichtlaufende Partner können mitkommen. Bei den praktischen Teilen stehen eher das Erlernen wichtiger Übungen und Trainingsformen als eine hohe Belastung im Vordergrund.

Wir werden natürlich nicht nur die Gegend von Sonthofen erkunden, sondern in unseren Praxis-Einheiten auch Athletik- und Techniktraining einbauen. Eine Lauf-Einheit ist in der abendlichen Dunkelheit geplant, denn es ist schon etwas anders und für viele möglicherweise ungewohnt, nachts mit Stöcken in den Alpen unterwegs zu sein.

Die Themen umfassen:

- Grundlagen des Ultralauf-Trainings, Ausrüstung
- Trainingselemente für Trailrunning
- Athletiktraining (Koordination, Krafttraining, Treppentraining)
- Ernährung im Training und im Wettkampf
- Mentale Aspekte
- Alles, was man über den Zugspitzultra-Wettkampf wissen muss

Wer von den Teilnehmern von einem tollen Traillauf berichten möchte, ist herzlich dazu eingeladen.



Thema: Grundlagen des Ultramarathonlaufens & Trailrunning & ZUT

Veranstalter: LG Ultralauf e.V.

Referenten: Anton (Dodo) Philipp, Ultratrail WM-Teilnehmer, viele Erfolge u.a. an der Zugspitze
Michael Irrgang, LG Ultralauf-Sportwart, DLV-B-Trainer, 24h-WM-Teilnehmer

Ort: Hinterstein, Allgäu

Termin: Mi, 19.4. bis So, 23.4.

Unterkunft: Cafe Weidmannsheil, Hinterstein

Kontingent: Min 15, max 25 Teilnehmer

Ermäßigter Preis: 370 Euro Doppelzimmer,
420 Euro im Einzelzimmer

Die Preise sind Komplettpreise und schließen das Vortragsprogramm, Übernachtungen und eine Vollverpflegung ein.



Den ermäßigten Preis bekommt, wer zum 1.1.2017 ungekündigt Mitglied der DUV, der LG Ultralauf oder beim Team Meldeläufer oder Partner eines Teilnehmers ist. Andere Teilnehmer zahlen 40 Euro mehr.



Weitere Informationen zu dem Trainingslager und die Anmeldemöglichkeit befinden sich etwa ab Anfang November auf der Internetseite der LG Ultralauf auf www.lg-ultralauf.de. Dort findet ihr auch Berichte vergangener Trainingslager.

Für diejenigen, die nicht die ganze Zeit frei haben und dennoch teilnehmen möchten, ist eine verkürzte Teilnahme möglich, von Samstagmorgen bis Sonntagmittag. In dieser Zeit fallen drei Laufeinheiten und vermutlich das Treppentraining sowie die Hauptvorträge zum ZUT, jedoch weder Trainingstheorie noch Athletik- und Techniktraining.

Weitere Fragen beantwortet gerne Michael Irrgang (michael.irrgang@lg-ultralauf.org).

Bilder 1 und 2: Logos von der LG Ultralauf und dem Zugspitzultratrail. Bild 3: Dodo war bereits beim DUV-Trainingslager in Kempten 2014 dabei. Bild 4: Wir werden vermutlich das gesamte Haus für uns haben. Bild 5: Treppentraining, Trainingslager Bodenmais 2016.