

# oem13

RENTA OBERELBE-MARATHON



IN DEN  
**TOP TEN**  
DER BELIEBTESTEN LÄUFE  
DEUTSCHLANDS  
2009  
LAUT UMRAGE LAUFZEIT

[www.oberelbe-marathon.de](http://www.oberelbe-marathon.de)

# 4. LÄUFERSYMPOSIUM

24. APRIL 2010 | VORTRAGSÜBERSICHT

# 4. LÄUFERSYMPOSIUM

24. APRIL 2010 | THEATER WECHSELBAD » FEININGER-SAAL » 2. ETAGE

## VORTRAGSÜBERSICHT

Moderation: Dr. Bernd Melzer » Dresdner Laufsportladen

**12.00 – 12.10 Uhr**

**TILO KÜHNE**, Dresden » Gesamtleiter Oberelbe-Marathon

**VORSCHAU AUF DEN 13. RENTA OBERELBE-MARATHON**

**12.15 – 13.00 Uhr**

**DR. KONRAD AMMER**, Dresden » FA für Innere Medizin und Herzspezialist

**BLUTDRUCK UND LAUFSPORT**

- » Problematik Belastungshypertonie und mögliche Gefahren
- » Laufen mit bekanntem und behandeltem Bluthochdruck
- » Ist der Laufsport blutdrucksenkend?
- » Welche Diagnostik ist erforderlich?

**13.15 – 14.15 Uhr**

**JÖRG PETER**, Dresden » Deutscher Rekordhalter im Marathon in 2:08:47

**WIE IST DER DEUTSCHE REKORD ZU KNACKEN?**

- » Mein Training als 15-jähriger » dann Bronze über 5.000 m bei den DDR-Meisterschaften in Dessau 1971
- » Mein Training als 21-jähriger » dann Europacup Sieger über 10.000 m in Helsinki 1977
- » Mein Training als 32-jähriger » dann Deutscher Rekord im Marathon in Tokio 1988 in 2:08:47

**14.30 – 15.30 Uhr**

**THOMAS DOLD**, Steinach » 5-facher Sieger des Empire State Building Run Up in New York,

Bester Treppenläufer der Welt und 6-facher Weltrekordhalter im Rückwärtslauf

**SCHNELLER UND GESÜNDER DURCH TREPPEN- UND RÜCKWÄRTS-LAUF?**

- » Treppenlauf als Kraftausdauereinheit
- » Rückwärtslaufen als Verletzungsprophylaxe
- » Mentale Schulung durch Alternativtraining

*Hinweis: Auf Wunsch (unter Berücksichtigung der lokalen Möglichkeiten) erfolgt eine 15-minütige Live-Demonstration durch Thomas.*

**15.45 – 16.45 Uhr**

**NORMAN BÜCHER**, Waldbronn » Extremläufer und Vortragsredner

**ÜBER GRENZEN LAUFEN (MULTIVISIONSVORTRAG)**

Spannende und unterhaltsame Geschichten aus der Welt des Extremsports, authentische Abenteuer, sagenhafte Natureindrücke sowie faszinierende Bilder bieten ein unvergessliches Vortragserlebnis!

- » Lauf um das Mont Blanc Massiv – 166 km – 9.400 Höhenmeter
- » „Diagonale der Verrückten“ – La Reunion
- » Laugavegur Ultra Marathon Island