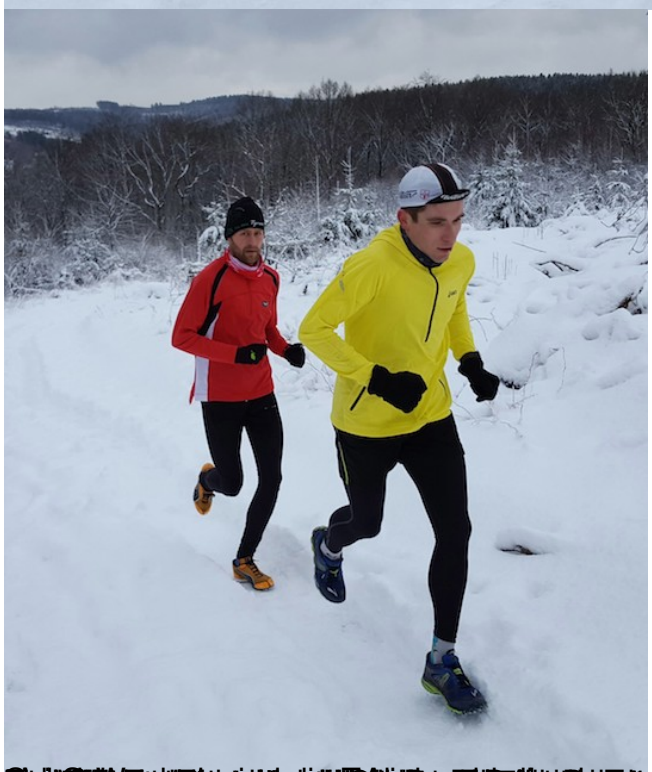
Auch Eis und Schnee hält Deuzer Aktive nicht vom (Hügel) Training ab !

Winterwetter sorgt für erschwerte Trainingsbedingungen !

Seit einigen Wochen trifft sich eine kleine Gruppe von Läufer/innen jeden Samstag unter Aufsicht von Trainer Dieter Müller und Andreas Rottler zum Hügeltraining am Siegener Häusling. Für den schönen Blick über Siegen hat man dabei weniger ein Auge; es wird Wert auf Kräftigung der Laufmuskulatur und Verbesserung der Laufökonomie gelegt. Als Beleg für die Effektivität dieser Trainingsform kann man viele afrikanischer Läufer anführen, die mit intensivem Hügeltraining große Erfolge erzielt haben.



[illegible]