



Seminar Trail Running Einsteiger 1

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Trail Running Einsteiger und an Trail Running Praktizierende, die fundiert Trail Lauftechnik im Gelände vom Grund auf erlernen wollen. Dieses Seminar dient auch interessierten Lauffreize-Betreuern und Trainern (C - Breitensport) als Schulungsgrundlage.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im gesamten Text nur die männliche Form verwendet. Das Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer.

Datum

Samstag, 21. März 2020

Ort

Treffpunkt und Seminarraum für die Theorie:

Hotel Rasthaus Seligweiler Ulm, Seligweiler 1, 89081 Ulm

Laufgebiet: Im Trockental Laushalde (Naturschutzgebiet bei Hörvelsingen)

Zeit

Von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Seminarinhalt

Der Teilnehmer erlernt in Theorie und Praxis die Grundkenntnisse, um sicher und dynamisch auf Trails und im Gelände Laufen zu können.

Anhand der Trail Running Schulungsformel „**SLF**“ erfolgt ein strukturiertes Erlernen der dafür notwendigen Techniken. Das Schulungskonzept ist so konzipiert, dass jeder Teilnehmer individuell auf seinem aktuellen Leistungsvermögen aufbauen kann. Eine Einteilung in Leistungsklassen im Seminar ist deshalb nicht nötig.

Die im Seminar vermittelten Kenntnisse sind der Grundstein für den Einstieg in das Trail Running. Der Teilnehmer hat nun auch die Möglichkeit, weiterführende Seminare bei der Trail Running Akademie zu belegen.

Ablauf

Bitte Fragen Sie an der Rezeption im Hotel Seligweiler nach dem Seminarraum. Während das gesamte Seminar wird von Anfang an Laufbekleidung getragen.

09.30 – 10.30 Uhr Einführung in Theorie und Praxis

10.30 – 10.45 Uhr Pause

10.45 – 12.45 Uhr Spezielles Aufwärmprogramm

Gemeinsamer Lauf in die Laushalde

Übungen für die Trail Running Formel

Laufen auf dem Trail

Gemeinsamer Lauf zurück

12.45 – 13.30 Uhr Abschlussbesprechung

Aushändigung Zertifikat

13.45 Uhr Optional: Mittagessen und Austausch im Restaurant Seligweiler

Hinweis: Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit zu duschen.



Voraussetzungen und Ausrüstung für Teilnahme

Körperliche Voraussetzung

Die Teilnehmer sollten über erste Lauferfahrungen (auf der Straße) verfügen. Ein Straßenlauf von 40 – 60 Minuten sollte kein Problem sein. Trittsicherheit, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit für einen Lauf in einfachem Gelände müssen vorhanden sein.

Für die Teilnahme am Seminar ist vom Teilnehmer eine Gesundheitserklärung (Formular wird vom Verein nach der Anmeldung gestellt) abzugeben. Dies kann im Vorfeld per Mail oder direkt am Tag des Seminars abgegeben werden.

Ausrüstung

Es wird empfohlen funktionale Laufbekleidung zu tragen und eine Laufjacke bzw. eine Regenjacke mitzubringen. Je nach Witterung sind leichte Handschuhe, ein Halstuch und Kopfbedeckung empfehlenswert.

Spezielle Trail Running Schuhe sind nicht notwendig. Es sollten aber Laufschuhe mit einem erkennbaren Sohlenprofil getragen werden, die dem Fuß des Läufers einen festen Halt geben.

Kosten

Das Seminar kostet 39 Euro.

Eine Mitgliedschaft im Verein WeRun4Fun e.V. ist Voraussetzung. Die Jahresmitgliedschaft kostet 15 Euro und bietet mehrere Vorteile (siehe WeRun4Fun.de)

Anmeldung und Fragen zum Seminar

Anmeldung und Fragen per Mail: akademie@werun4fun.de

Wir werden in der Bestätigungsmail alle weiteren Informationen mitteilen. Der Teilnehmer erhält mit dem Antwortmail einen Mitgliedsantrag und einen Gesundheitsfragebogen.

Anmeldeschluss für dieses Seminar ist der 18.03.2020

WeRun4Fun e.V. Trail Running Akademie

T. Mensch B. Klöppel S. Poltronieri