

Seminar Trail Running Einsteiger II.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Trail Running Läufer die bereits Grundkenntnisse vom Trail Running haben bzw. das Seminar Trail Running Einsteiger I. absolviert haben und die die erlernte Trail Running Technik auf den Trails in der Praxis üben und festigen wollen.

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, 25. April 2020

Ort

Treffpunkt:

Auf dem Parkplatz vor der Dieter-Baumann-Sporthalle, Dodelweg 18, 89143 Blaubeuren.

Laufgebiet: Trail's rund um Blaubeuren

Zeit

Von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Seminarinhalt

Der Teilnehmer übt und festigt durch Praxis die Trail Running Techniken, um sicher und dynamisch auf Trails und im Gelände (auch bergab und bergauf) laufen zu können.

Anhand der Trail Running Schulungsformel „**SLF**“ erfolgt ein strukturiertes Erlernen der dafür notwendigen Techniken in jeder Geländeart. Das sichere „Downhill“ – Laufen in unwegsamem Gelände bildet dabei einen Schwerpunkt. Eine 30-minütige Einweisung in Trail Running mit Stöcken ist ein weiterer Bestandteil.

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.

Ablauf

Bitte in Laufbekleidung mindestens 10 Minuten vor Beginn pünktlich vor Ort sein.

09.30 – 10.00 Uhr Wiederholung der Grundkomponenten SLF – Trail Running Formel in Theorie und Praxis

10.00 – 10.15 Uhr Spezielles Aufwärmprogramm

10.15 – 11.15 Uhr Laufen auf dem Trail. Geländeart I (Gerade aus) und Geländeart II. (Berg auf)
Übungen für die Trail Running Formel

11.15 – 11.30 Uhr Pause

11.30 – 12.30 Uhr Laufen auf dem Trail. Geländeart III. (Berg ab)
Übungen für die Trail Running Formel

12.30 – 12.45 Uhr Pause

12.45 – 13.15 Uhr Schulung Trail Running mit Stöcken

13.15 – 13.30 Uhr Abschlussbesprechung
Aushändigung Zertifikat



Voraussetzungen und Ausrüstung für Teilnahme

Körperliche Voraussetzung

Die Teilnehmer sollten über erste Lauferfahrungen auf der Straße und im Gelände verfügen. Ein Straßenlauf von 60 – 80 Minuten sollte kein Problem sein. Trittsicherheit, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit für einen Lauf in etwas anspruchsvollerem 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 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.

Trail Running Schuhe sollten getragen werden. Wer eigene Stöcke hat, sollte diese mitbringen. Es stehen auch Leihstöcke bereit. Ein Laufrucksack kann mitgenommen werden, ist aber keine Pflicht.

Kosten

Das Seminar kostet 49 Euro.

Eine Mitgliedschaft im Verein WeRun4Fun e.V. ist Voraussetzung. Eine Mitgliedschaft kostet 15 Euro für ein Jahr und bietet mehrere Vorteile.

Siehe hierzu 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. April 2020

WeRun4Fun e.V. Trail Running Akademie

T. Mensch B. Klöppel S. Poltronieri