



## Trail Running Akademie

### Seminar Trail Running Fortgeschrittene 1

#### Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Fortgeschrittene Trail Läufer, die Erfahrungen als Wettkampfläufer gesammelt haben oder die Trail Running Akademie Einsteigerkurse erfolgreich absolviert haben. Schwerpunkt des Kurses ist das bergauf und bergab laufen in anspruchsvollem alpinem Gelände, Schwindelfreiheit wird nicht benötigt.

#### Datum

Samstag, 09. Mai 2020

#### Ort

Treffpunkt Parkplatz Vilstal, Vilstalstraße 93, 87459 Pfronten.

#### Zeit

Von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr.

#### Seminarinhalt

Der Teilnehmer lernt das sichere und schnelle Downhilllaufen auf alpinen Trails, sowie kraftsparend und effizient bergauf mit und ohne Stöcke zu laufen. Die Korrektur und Weiterentwicklung des einzelnen Läufers stehen im Vordergrund des Kleingruppen-Workshops. Eine Trennung nach Leistungsklassen ist deswegen nicht vorgesehen. Am Ende des Workshops bekommt der Teilnehmer weiterführende Übungen, um seine Schwächen auch selbstständig weiterzuentwickeln. Auf Hilfsmittel, wie einer Videoanalyse, wird individuell und nach Bedarf zurückgegriffen.

#### Ablauf

- 09.30 – 09.40 Uhr Einführung in Theorie und Praxis
- 09.40 - 11.10 Uhr Schwerpunkt Uphill, dabei:  
Rhythmusfindung im Gelände  
Stocktechniken  
Intensitätswahl  
Geländeanpassung
- 11.10 - 12.20 Uhr Schwerunkt Downhill, dabei:  
Fußaufsatz  
Geländeanpassung  
Gewichtsverlagerung  
Sprünge und Hindernisse  
Stocheinsatz im Downhill
- 12.20 – 12.30 Uhr Abschlussbesprechung. Getränke und einfache Verpflegung sind vorhanden.  
Vor Ort gibt es keine Möglichkeit zu Duschen.



## Voraussetzungen und Ausrüstung für Teilnahme

### Körperliche Voraussetzung

Laufen im einfachen alpinen Gelände bis zu einem Gesamtanstieg von 1000hm in 2 Stunden sollten kein Problem darstellen. Das Laufen auf einfachen Trails sollte beherrscht werden.

### Ausrüstung

Es wird empfohlen funktionale Laufbekleidung zu tragen. Je nach Witterung sind leichte Handschuhe, ein Halstuch und Kopfbedeckung empfehlenswert. Trailrunning Schuhe, ein Rucksack mit 1l Wasser, Mobiltelefon und Regenjacke sind obligatorisch. Von der Firma LEKI wird es wahrscheinlich Teststöcke geben. Dies kann allerdings nicht garantiert werden. Wer eigene Stöcke hat, sollte diese mitbringen. Die LEKI Teststöcke können dann ja trotzdem genutzt werden.

## Kosten

Das Seminar kostet 115 Euro.

Eine Mitgliedschaft im Verein WeRun4Fun e.V. ist Voraussetzung. Eine Mitgliedschaft kostet 15 Euro für 1 Jahr und bietet mehrere Vorteile. Siehe hierzu [werun4fun.de](http://werun4fun.de)

## Anmeldung und Fragen zum Seminar

Anmeldung und Fragen per Mail: [akademie@werun4fun.de](mailto:akademie@werun4fun.de)

Fragen zu Inhalt und Durchführung: [mail@michael-arend.de](mailto:mail@michael-arend.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 01. Mai 2020

## WeRun4Fun e.V. Trail Running Akademie

T. Mensch   B. Klöppel   S. Poltronieri