



## Grundlagenseminar Trail Running

### 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 Lauffreizeit-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

Freitag 26.03.2021 (Online Seminar am Abend) und Samstag 27.03.2021 (Praxis)

### Ort

Treffpunkt Praxisteil am Samstag:

Auf dem Parkplatz vor der Dieter-Baumann-Sporthalle, Dodelweg 18, 89134 Blaubeuren

### Zeit

Online Schulung am Freitag: 19 Uhr – 20 Uhr, Praxis am Samstag: 10 Uhr – 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.

Mit Hilfe 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.

### Ablauf

Für die Online Schulung am Freitag erhält der Teilnehmer eine Einladung per Mail für das Online Seminar. Der Teilnehmer wählt sich dann aktiv per Telefon ein und kann über einen Link zum virtuellen Meeting Raum gelangen.

Zeitplan Praxisteil Samstag:

10.00 – 10.15 Uhr Einführung, kurze Wiederholung der Theorie vom Online-Seminar

10.15 – 10.30 Uhr Spezielles Aufwärmprogramm

10.30 – 11.45 Uhr Praxisübungen der Trail Running Formel

11.45 – 12.00 Uhr Pause

12.00 – 13.00 Uhr Gemeinsamer Trail Lauf mit Anwendung des Gelernten

13.00 – 13.30 Uhr Cool Down Übungen  
Aushändigung Zertifikat



## 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

Ein Buff / Halstuch ist Pflicht. Zudem wird empfohlen, funktionale Laufbekleidung zu tragen und eine Laufjacke bzw. eine Regenjacke mitzubringen. Je nach Witterung sind leichte Handschuhe 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.

## Anmeldung und Fragen zum Seminar

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

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

WeRun4Fun e.V. Trail Running Akademie

T. Mensch   B. Klöppel   S. Poltronieri