

## Trail Running Kompakt Seminar

### Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Läufer die mit Trail Running anfangen oder bereits Grundkenntnisse vom Trail Running haben. Durch die Schulung der anatomisch korrekten Trail Running Technik spielt der Leistungsstand der Teilnehmer keine entscheidende Rolle. Bedeutet: In diesem Kompakt Seminar kann jeder mitmachen, der über eine Grundfitness im Laufen verfügt (10 Kilometer in ca. 60 Minuten).

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, 03.07.2021

### Ort

Treffpunkt (wahrscheinlich):  
Auf dem Parkplatz vor der Dieter-Baumann-Sporthalle, Dodelweg 18, 89143 Blaubeuren.

### Zeit

Von 10.00 Uhr bis 15.00 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. Dabei wird die anatomisch korrekte Körperhaltung für die Lauftechnik geschult.

Mit Hilfe 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. Trail Running mit Stöcken ist ein weiterer Schulungsschwerpunkt.

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.

- 10.00 – 10.30 Uhr Theorie der Trail Running Formel und des korrekten Laufstils
- 10.30 – 10.45 Uhr Spezielles Aufwärmprogramm
- 10.45 – 12.00 Uhr Laufen auf dem Trail. Geländeart I (Gerade aus) und Geländeart II. (Berg auf)
- 12.00 – 12.30 Uhr Pause
- 12.30 – 13.30 Uhr Laufen auf dem Trail. Geländeart III. (Berg ab). Formel und korrekte Laufhaltung.
- 13.30 – 14.45 Uhr Schulung: Trail Running mit Stöcken. Berg auf, Berg ab, Gerade aus
- 14.45 – 15.00 Uhr Abschlussbesprechung Aushändigung Zertifikat



## Trail Running Akademie

### Voraussetzungen und Ausrüstung für Teilnahme

#### Körperliche Voraussetzung

Die Teilnehmer sollten über erste Lauferfahrungen auf der Straße. Ein Straßenlauf von 60 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

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

Trail Running Schuhe sollten getragen werden. Wer eigene Stöcke hat, sollte diese mitbringen. Es stehen auch Leihstöcke bereit. Ein Laufrucksack mit Getränke ist empfehlenswert, 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.

### 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