

## Trail Running Kompakt Kurs

### Zielgruppe und Inhalt

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

Dieser Kurs richtet sich an Läufer (Leistungsvermögen: 10 Kilometer flach auf Asphalt in ca. 1 Stunde sollte möglich sein) die Interesse am Einstieg ins Trail Running haben oder die bereits Grundkenntnisse vom Trail Running haben. Das ökonomische Berg auf Laufen wird genauso geschult wie das Down-Hill laufen. Jeweils mit und ohne Trail Running Stöcke.

Beim Down-Hill laufen steht Sicherheit und Gesundheit an erster Stelle. Mit der geschulten Technik wird dennoch jeder Teilnehmer lernen „flott“ einen Down Hill laufen zu können.

Das alles kann in Nesselwang im Allgäu hervorragend geschult werden. Leichte Trails bis hin zu Hochgebirgstrailabschnitten werden hier gelaufen und können auch von jedem Teilnehmer mit der geschulten Technik gelaufen werden!

Das Schulungskonzept ist so konzipiert, dass jeder Teilnehmer individuell auf seinem aktuellen Leistungsvermögen aufbauen kann. Eine Einteilung in Leistungsklassen im Kurs ist deshalb nicht nötig.

### Datum

Samstag, 22.04.2023

### Ort

Treffpunkt:

Auf dem Parkplatz vor dem Hotel Explorer in Nesselwang im Allgäu. An d. Riese 45, 87484 Nesselwang. Bei zu viel Schnee werden wir in Blaubeuren auf der Schwäbischen Alb laufen.

### Zeit

Von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr. Anschließend gemeinsame Einkehr (wer möchte).

### Ablauf

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

11.00 – 11.30 Uhr Begrüßung. Infos. Warm machen.

11.30 – 13.15 Uhr Einlaufen auf Waldwegen. Up Hill ca. 350 – 400 Höhenmeter. Dabei Schulung der richtigen Berg-auf-Lauf-Technik mit und ohne Stöcke.

13.15 – 13.25 Uhr Pause

13.25 – 14.15 Uhr Down Hill Schulung in anspruchsvollem Gelände mit und ohne Stöcke. Sicher und flüssig laufen können.

14.15 – 15.00 Uhr Down Hill zurück zum Startpunkt. Wald und Trails. Anwendung des Gelernten.

Strecke gesamt: ca. 7-9 Kilometer bei ca. 450-550 Höhenmeter und Tiefenmetern.

## Voraussetzungen und Ausrüstung für Teilnahme

### Körperliche Voraussetzung

Die Teilnehmer sollten über erste einfache Lauferfahrungen im Wald / Gelände verfügen. Ein Straßenlauf von 60 – 80 Minuten Dauer 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. Stöcke bitte mitbringen. Ein Laufrucksack mit Getränke ist empfehlenswert

## 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.

Die Trainer: Thomas. Mensch & Stefano Poltronieri