

# Trailrunning alpin

Fortbildung (FB)

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Termin:</b>   | 18.09. - 20.09.2026, ab Fr. mittag |
| <b>Ort:</b>      | Hans Berger Haus / Wilder Kaiser   |
| <b>Kosten:</b>   | 180 EUR                            |
| <b>Kurs-Nr.:</b> | B2652FB                            |

Worum geht's beim Trailrunning eigentlich? Was ist dann Speedhiking? Kann man das mit der Jugendgruppe machen? Eigentlich gilt doch: „Nicht rennen! Nein auch nicht springen in den Bergen!“ Wir wollen an diesem Wochenende das Kaisergebirge rund um das Hans Berger Haus erkunden. Bergauf und Bergab, Wald & Wiesenwege, Klammsteige und steinerne Rinnen: Auf den Pfaden des zahmen und wilden Kaisers rund um das Stripsenjoch oder die Naunspitze finden wir ideales Gelände, um alpin Laufstile & -techniken zu analysieren.

Gemeinsam werden wir unsere Sonntagsrunde (Traillauf) planen und rausfinden, warum Laufen eben doch Teamsport ist!

## Inhalte

- Ausrüstung zum Trailrunning – alpin und Mittelgebirge
- Laufstile
- Lauftechnik bergauf & bergab
- Trainingsmöglichkeiten für längere Touren
- Ernährung on Tour (evtl. selbstgemacht)
- Alpine Gefahren
- Umsetzung mit der Jugendgruppe und Rechtliches
- Als persönliches AddOn: Regeneration und ergänzendes Training/Stabi-Training, Laufschiule

## Voraussetzungen

- Kondition für eine 5 – 6 stündige Bergtour

### Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern  
Preysingstr. 71  
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95  
Fax: 089 - 44 90 01 99  
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

### Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



BJR BAYERISCHER  
JUGENDRING

- Grundkondition für 10 km laufen (in +/-60 min im Flachen)  
oder mit ein paar Höhenmetern 30 min am Stück laufen
- Spaß draußen unterwegs zu sein (Regen unterstützt die Körperhygiene ☺ )
- Lust auf Bewegung in der Natur
- Bergwandererfahrung, erste Erfahrung abseits der Schotterstraßen wünschenswert