

Trailrunning alpin

Fortbildung (FB)

Termin:	27.09. - 29.09.2024, ab Fr. mittag
Ort:	Edmund Probst Haus / Allgäuer Alpen
Kosten:	140 EUR
Kurs-Nr.:	B452FB

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 im Allgäu die Trails um das Edmund-Probst-Haus erleben. Auf den Pfaden des Koblat und am Nebelhorn finden wir ideales Gelände, um alpin Laufstile & -techniken zu analysieren. Gemeinsam werden wir unsere Sonntagsrunde (Traillauf) planen.

Ja cool, aber mit der Jugendgruppe? Vielleicht einfach weil Rennen Spaß macht?

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, Laufschule

Voraussetzungen

- Kondition für eine 5 – 6 stündige Bergtour
- Laufstrecken bis 10 km (in 60/70 min im Flachen) mit ein paar Höhenmetern 30 min am Stück laufen

- Spaß draußen unterwegs zu sein
- Lust auf Bewegung in der Natur
- Bergwandererfahrung