

# SEMINAR

(E-Camp # 2)

## für Triathlon-Einsteiger & Athleten, die sich verbessern wollen

vom Samstag 17.11. (09:00 Uhr) bis Sonntag 18.11.2007 (16:15 Uhr)  
beim TB Erlangen – Spardorfer Straße 79

### Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** Senioren-Sportwart des Bayer. Triathlonverbandes  
([gerhard.mueller.46@t-online.de](mailto:gerhard.mueller.46@t-online.de))



### Die Referenten: - alphabetisch -

- **Fr. Buchstaller** Inhaber von „Rad-Buchstaller“ in Hilpoltstein  
Spezialist für Triathlon-Räder  
Deutscher Meister in AK 40 im Tria & Dua
- **Axel Dörrfuß** Dipl. Sportwissenschaftler  
Geschäftsf. Gesellsch: **contract:relax** (Nürnberg.)  
- Trainingsbetreuung – Leistungsdiagnostik –
- **Matthias Heim** Wirtschaftswissenschaftler und Journalist  
Mitgesellschafter: **finisher concepts** (Mannheim)  
- Trainingsbetreuung und Seminare -  
Ex-Ironman-Profi (Brasilien 2004 in 8:52 Std.)
- **Hermann Knoll** Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung  
Sportordnung
- **Gerhard Müller** (s.o.)  
Der optimale Laufstil (Praxis & Theorie)
- **Volkh. Stelzer** Orthopädie-Techniker Meister  
(Leiter der Filiale Nürnberg von **POHLIG**)
- **Dr. Ralf Wodopia** Ex-Duathlonsportwart der DTU  
ehemaliger Mittelstreckenläufer und Weltklasseduathlet  
Sportmedizin – Marketing



### Themen & Zeitplan auf den Seiten 2 & 3

### Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:

#### **Teilnahmegebühr:**

€ 95,- (preiswerter – für 2 Tage - geht's werkli net !!)

**Anmeldungsformular** (ebenfalls im INTERNET hinterlegt - unter [www.triathlon-bayern.de](http://www.triathlon-bayern.de) dann auf Seniorensport – dann unter EINSTEIGER-Camp # 2. Adresse (von G. Müller) für Versand hier hinterlegt. Zusage kommt umgehend – Eine Woche vor dem Seminar kommt Streckenbeschreibung und letzte Info's. Zahlungsaufforderung kommt Anfang November

Referenten & Themen können auch in einer anderen Reihenfolge kommen.

- Parkplätze vorhanden
- Unterlagen bzw. Powerpoints von den Vorträgen werden ausgehändigt bzw. gesendet
- **keine** Kaufveranstaltung - Produkte wie Neopren – Rad – Schuheinlagen u.a. werden besprochen, können aber **n i c h t** an diesem Tag erworben werden.

#### Mitzubringen sind:

Notizblock - Schreibutensilien – deine Fragen – Laufbekleidung – Laufschuhe - Duschzeug

## Samstag: 17.11.2007

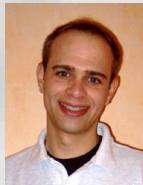
09:00 - 10:00 Uhr **Begrüßung**

**\* Gerhard Müller \***  
**Triathlonsport - Organisatorisches – Checkliste –**



10:00 - 12:00 Uhr **\* Dr. Ralf Wodopia \***

### **Trainingsmethodik im Ausdauersport**



Sportliche Leistungen werden durch zahlreiche Faktoren bestimmt, die sich trainieren lassen bzw. auf die man sich vorbereiten kann. Wie schaffe ich es, für drei Disziplinen alle Trainingsbereiche in einer Woche unterzubringen, ohne mich dabei zu überlasten? Wie schaffe ich es, trotz knapper Freizeit, mit überschaubarem Zeitaufwand effektiv zu trainieren? Wie schaffe ich es, mich optimal und punktgenau auf mein Ziel im Sommer vorzubereiten? Viele Fragen, die ich in meinem Seminar versuchen werde zu beantworten. Ich liefere dabei einen Überblick über die Themengebiete der folgenden zwei hoch spannenden Tage. Dabei werde ich in einigen Beispielen speziell aufs Lauftraining eingehen.

12:00 - 13:00 Uhr **Mittagspause**

13:00 - 14:30 Uhr **\* Matthias Heim \***

### **effizientes, zielgerichtetes Radtraining**



Rad fahren ist sehr zeitintensiv und eines ist klar - ohne Training wird niemand Erfolge feiern können. Wer nun aber meint, massig Kilometer abspulen zu müssen, um Fortschritte zu erzielen, der irrt. Mein Vortrag soll Sie dafür sensibilisieren, stärker den Kopf zu benutzen. Dann sollten sich die Fragen "Wie trainiere ich richtig?" und "Wie werde ich ohne Training besser?" leichter beantworten lassen.

Punkte, die ich genauer diskutieren werde:

- ☞ Sitzposition & Aerodynamik
- ☞ Unterschiede Kurz- und Langdistanz
- ☞ Windschattenfreie Rennen vs. Windschattenverbot
- ☞ Zeitfahrtraining
- ☞ Wechseltraining, Koppeltraining
- ☞ Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Koordination
- ☞ Exkurse: Bergabfahren, Rahmen-Geometrie etc.

14:30 - 15:30 Uhr **\* Hermann Knoll \***

### **Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung**

Für eine optimale Wettkampfvorbereitung ist eine vollkommene Tiefenentspannung herbeizuführen // Um die Körperanspannung zu lösen und das Wohlfühl im Körper herzustellen

15:30 - 15:45 Uhr **Pause**

15:45 - 16:15 Uhr **\* Hermann Knoll \***

### **Sportordnung**

Auf „was“ muss ich achten, damit ich nicht bestraft werde.

16:15 – 18:00 Uhr **\* Fritz Buchstaller \***

### **Das Rad – ein „unbekanntes“ Wesen ??**



Die verschiedenen Materialien / Laufräder / Schaltkränze / Wie teuer „muss“ ein Triathlon-Rad sein ?? Brauche ich wirklich allen „Schnick-Schnack“ ??

Die richtige Sitzposition !! Bring Dein Rennrad mit – ich schaue mir die deine Sitzposition – Armaufleger usw. an.

## Sonntag: 18.11.2007

08:30 – 09:45 Uhr \* Axel Dörrfuß \*



### **Trainingssteuerung mittels Leistungsdiagnostik**

Schwächen sowie der individuellen räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten stark beeinflusst. Die dafür relevanten Informationen werden durch Untersuchungen der beteiligten Organsysteme (Muskelstoffwechsel, Lungen- und Kreislaufaktionen etc.) geliefert. Einzelfallschilderungen mit praxisnahen Erläuterungen. Auch ambitionierte Sportler überlassen ihr Training nicht dem Zufall. Ein sinnvolles und erfolgsorientiertes Training wird geplant.

09:45 - 11:15 Uhr \* Axel Dörrfuß \*

### **Ernährung im Ausdauersport**

Leistungssteigerung und schnellere Regeneration durch die geeignete Ernährung  
Je länger die Strecke – desto wichtiger das Thema: Flüssigkeit & Ernährung

11:15 – 11:30 Uhr \* Axel Dörrfuß \*

### **Die Wirbelsäule – ohne sie geht nichts !!**

Die Untersuchung mit der „Medi-Mouse“ ist eine neuartige Funktionsdiagnostik der Wirbelsäule im Stand und in der Bewegung. Dabei wird per Ultraschall die Stellung der Wirbelsäule statisch und dynamisch dokumentiert, Fehlstellungen, Blockaden und Abweichungen von der Norm werden nebenwirkungsfrei ermittelt.

11:30 - 13:00 Uhr \* Gerhard Müller \*



### **Der optimale Laufstil**

Wie rollt man richtig ab ? Wie ist der Armeinsatz ? Viele Läufer & Innen sind durch diverse Fachbeiträge verunsichert. Unter objektiven, wissenschaftlichen Gesichtspunkten wird im Vortrag der Bewegungsablauf beim Laufen durchleuchtet und wichtige Charakteristika eines gesunden und effektiven Laufbildes herausgestellt

13:00 - 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 - 15:00 Uhr \* Michael Rathke \* -

### **Neopren – schneller (ohne Doping) im Wasser**

Was muss man beim Kauf beachten – welche Materialien gibt es – Vor- und Nachteile

15:00 - 16:15 Uhr \* Volkhard Stelzer \*

### **Gesunde Körperstatik in Sport, Freizeit und Beruf**

Ein harmonisches und rationelles Gangbild setzt eine freie Beweglichkeit in allen Gelenken der unteren Extremitäten voraus. Schon geringe Fehlstellungen der Füße, meist von Betroffenen nicht bewusst wahrgenommen, zeichnen für eine Reihe von Folgeaktionen verantwortlich. Im Sport bedeuten diese Defizite einen Leistungsabfall. Zudem können Fehlstellungen schmerzhafte Verschleißerscheinungen an den großen und kleinen Gelenken bewirken. Gerade beim Sport treten dann, wegen der enormen Spitzdruckbelastungen an den Fußsohlen Hautreizungen, Blasen oder auch Entzündungen von Gelenken, Muskeln und Bändern auf.

