

LAUF-SEMINAR # -V 2-

für Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die sich in der Disziplin LAUFEN weiter (Steigerung) verbessern wollen

(die LAUF-Seminare werden durchnummeriert !! # V 2 heißt: es hat schon ein -V 1- stattgefunden)
(dieses Seminar ist „in sich geschlossen“ – V 1 hatte die gleichen Themen)

So. 27.09.2009 in Erlangen
nur für „Teilnehmer“ vom Seminar # -1- (29.09.2007)
oder # - 2- (19.10.2008) oder # -3- (26.09.2009)
Für „Südbayern“ organisieren wir Fahrgemeinschaften

Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** Senioren-Sportwart des Bayer. Triathlonverbandes
(gerhard.mueller.46@t-online.de)
- **Jürgen Müller** 2. Vorsitzender des Mittelfränkischen Triathlonverbandes
(roswitha.juergen@t-online.de)



Der Referent:

Dr. Matthias Marquardt

Zur Zeit der «Laufexperte» # 1 // Autor der «LAUFBIBEL» (6. Auflage)
Im Redaktionsteam des Triathlonmagazin's
Siehe Heft APRIL 2007 ab S. 54 bis S. 69 (Schuhtest)
S. 56 (Bild) und S. 111 (rechts - LAUFBIBEL)
Weitere Info unter: www.natural-running.com oder www.spomedis-shop.de



PROGRAMM

09:00 - 09:30 Uhr	Einführung & Vorstellung
09:30 - 10:00	Videoanalyse
10:00 - 11:00	natural-running- Topläufer & Freizeitläufer im Vergleich
11:00 - 12:00	Auswertung Video
12:00 - 13:00	Technikintervention für Fortgeschrittene
	Mittagspause
14:00 - 15:00	Stabi-Training (Wiederholung Einsteiger- dann Fortgeschrittenenübungen) AIRex
15:00 - 16:00	Lauf-ABC (Einsteiger & Fortgeschr.übung
	Pause
16:30 - 17:15	Medizinballtraining
17:15 - 18:00	kurzes Intervalltraining mit 5 x 200 m unter Anwendung der neuen Technik

Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:

Für Startpassinhaber (BTV) mit gültiger (2009) Marke
Teilnahmegebühr: **€99,-** incl. Kaffee – Tee – Getränke & Gebäck
Von meinem Budget als SENIORENSPORTWART des BTV werde ich einige €'s zuschiessen.
Du hast k e i n e n Startpass - falls Plätze frei - Teilnahmegebühr: € 125,-
Zur ANMELDUNG das Formular: Anmeldung ausfüllen und mir schicken.
Zu- oder Absage wird umgehend erteilt - Betrag ist nach Aufforderung zu zahlen – näheres dazu bei Zusage
Schau Dir unter www.triathlon-bayern.de dann auf SENIORENSPORT (Rückblick) die Teilnehmer an !!