

# Bericht des SENIOREN – Sportwart´s für 2007

Nun sind schon **sechs Jahre** - seit der Übernahme des „Amtes“ – vergangen und ich kann weiterhin sagen: viel Arbeit – aber - „im Großen und Ganzen“ – macht es noch Spaß.



**Hier nun meine Aktivitäten ab November 2006 bis Ende 2007**

## **LAUF – Seminar**

**Seminar # - 1 – im September 2007** (1 Tag) bei „Orthopädie POHLIG“ & Sportplatz Traunstein.  
Referent: Dr. Matthias Marquardt (z.Zt. der „Laufexperte # 1 // Autor der „Laufbibel“ - (4. Auflage) // im Redaktionsteam der Triathlonmagazin´s)  
Themen: Gemeinsames Propriozeptionstraining // natural-running-Technik & Praxis // Ernährung // Lauf- & Krafttraining // Stretching // Schuhversorgung

## **SCHWIMM - Camp´s**

November 2006

**Camp # VII** (2 ½ Tage) im Sportinstitut der Universität Erlangen mit Seminar über „Dunkelfeld-Vitalblut-Untersuchung“

**Camp # VIII** (2 ½ Tage) in der Sportschule München-Oberhaching. mit Seminar über „Dunkelfeld-Vitalblut-Untersuchung“

März 2007

**Camp # IX** (2 ½ Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)

November 2007

**Camp # X** (2 ½ Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München) für FORTGESCHRITTENE - Freitag bis Sonntag - (10 ½ Std.)

**Camp # XI** (2 ½ Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München) für EINSTEIGER - Freitag bis Sonntag - (6 ½ Std.)

## **EINSTEIGER - Seminar**

**Seminar # - 2 – im November 2007** (2 Tage) in Erlangen  
Referenten: Axel Dörrfuß // Matth. Heim // Dr. Ralf Wodopia // Fritz Buchstaller // Herm. Knoll //  
Themen: Trainingsmethodik im Ausdauersport // effizientes, zielgerichtetes Radtraining // Trainingssteuerung mittels Leistungsdiagnostik // Ernährung // Gesunde Körperstatik im Sport // Das Rennrad - ein „unbekanntes“ Wesen // Autogenes Training // Sportordnung // Laufstil //

## **INFO - Abend**

2007 keine Veranstaltung

## **TRAININGS – Lager in der TOSCANA**

Vom 24.März bis 05.Mai 2007 (6 Wochen !!!) mit wieder über 100 Teilnehmer – die meisten Athleten zwischen 10 bis 14 Tage.  
Ausführliche Beschreibung & Prospekt siehe auf den nächsten Seiten oder im INTERNET.

**„Inhalte bzw. Beschreibungen“ der CAMP´s und SEMINARE sind im INTERNET unter [www.triathlon-bayern.de](http://www.triathlon-bayern.de) dann „Senioren sport“ nachzulesen.**

## Was wäre sonst noch erwähnenswert ??

Viele Anregungen – Verbesserungen – konstruktive Kritik über Veranstaltungen - die mir die SENIOREN mitgeteilt haben - habe ich „sortiert und gebündelt“ - an den jeweiligen Veranstalter weitergeleitet, damit bei weiteren Veranstaltungen die Fehler beseitigt werden und es zu weniger „Unmut“ kommt. Bis auf wenige Ausnahmen haben die Organisatoren diese Hinweise positiv aufgenommen – werden die Anregungen besprechen und wenn möglich umsetzen.

Thomas Lange – „unsere“ BREITENSPORTWART und ich - wir ergänzen & besprechen all unsere Aktionen - und treten zum Teil auch gemeinsam auf – so z.B. beim „**INFO-Abend**“

Noch eine Info über Thomas: Er ist auch bei der „DTU“ in der „Pflicht“ !!

Hier ist er der SENIORENSPORTWART für den Bereich TRIATHLON und kümmert sich um die deutschen Athleten, wenn im Ausland „EM oder WM-Wettkämpfe“ stattfinden.

## Triathlon - WM 2007 in Hamburg

Ende August bis Anfang September 2007 hat es erstmalig in Deutschland eine „Weltmeisterschaft“ im Triathlon (von Junioren über Elite bis Senioren) gegeben.

800 Senioren&innen waren dabei. Das Präsidium der DTU hat hierzu nicht nur die Deutschen Spitzen-Senioren einladen, die wieder – wie in den letzten Jahren - den einen oder anderen Titel holen - sondern die Veranstaltung war auch ein „Breitensportfest“.

## Mein Fazit bzw. Appell:

Die vielen positiven Rückmeldungen über den Ablauf und Auswahl der Themen bei den SCHWIMM- & EINSTEIGER -Camps bestätigen mir meine Arbeit.

Für die Saison 2008 – natürlich auch für die Vorbereitungszeit - wünsche ich ALLEN ein unfallfreies Trainings- und Wettkampfsjahr und dass sich Deine bzw. Euere Ziele verwirklichen.

Mit sportlichem Gruß aus Erlangen

**Gerhard Müller**

**PS. Einen besonderen großen wie herzlichen DANK möchte ich meinem Vereinskollegen Jürgen Müller sagen – ohne dessen Hilfe – gerade die Statistiken der DM – EM und WM in diesem Umfang nicht erstellt werden hätten können und auch beim Erstellen der folgenden 20 Seiten „seine Finger“ im Spiel“ hatte.**

