

# Bericht des SENIOREN – Sportwart´s für 2008

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



Hier nun meine Aktivitäten ab November 2007 bis Ende 2008

## LAUF – Seminar

**Seminar # - 2 – am Sa. 18.10.2008** (1 Tag) in Traunstein  
Referent: Dr. Matthias Marquardt (z.Zt. der „Laufexperte # 1 //  
Autor der „Laufbibel“ - (6. Auflage) // im Redaktionsteam des  
Triathlonmagazin´s)

Themen: Gemeinsames Propriozeptionstraining // natural-running-Technik & Praxis //  
Ernährung // Lauf- & Krafttraining // Stretching // Schuhversorgung

**Seminar # - V 1 – am So. 19.10.2008** (1 Tag) bei „Orth. POHLIG“ & Sportplatz Traunstein.  
Referent: Dr. Matthias Marquardt (siehe bei # 2)

Themen: Videoaufnahmen & Analyse // natural-running-Technik & Praxis 2. Teil //

## SCHWIMM - Camp´s

**Fr. 25.01. bis So. 27.01.2008**

**Camp # XII** (2 ½ Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)  
für FORTGESCHRITTENE (10 ½ Std.)

**Camp # XIII** (2 ½ Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)  
für EINSTEIGER (6 ½ Std.)

**Sa. 22.11. bis So. 23.11.2008**

**Camp # XIV** (2 Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)  
für FORTGESCHRITTENE (ca. 8 Std.)

**Camp # XV** (2 Tage) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)  
für EINSTEIGER (ca. 6 Std.)

## EINSTEIGER - Seminar

**Seminar # - 2 – vom 17. bis 18.11.2007** (2 Tage) in Erlangen

Themen: Trainingsmethodik im Ausdauersport // effizientes, zielgerichtetes Radtraining //  
Trainingssteuerung mittels Leistungsdiagnostik // Ernährung // Gesunde Körperstatik im  
Sport // Das Rennrad - ein „unbekanntes“ Wesen // Neopren

## INFO - Abend

2008 keine Veranstaltung

## TRAININGS - Lager

**Vom 16. März bis 03. Mai 2008:**

**Trainingslager in der TOSCANA** - 250 Teilnehmer (Rekord) über 5 bzw. 7 Wochen  
verteilt. 10 bis 14 Tage sind die meisten Athleten dabei. Seit 2000 ein Erfolg.  
Ausführliche Beschreibung & Prospekt siehe im nächsten Kästchen !!!

„Inhalte bzw. Beschreibungen“ über obige ANGEBOTE sind 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.

Mit Thomas Lange – dem „BTV-Breitensportwart“ – verstehe ich mich gut. Wir ergänzen & besprechen all unsere Aktionen - und treten zum Teil auch gemeinsam auf.

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.

## 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 2009 – natürlich auch für die Vorbereitungszeit - wünsche ich ALLEN ein unfallfreies Trainings- und Wettkampfsjahr und dass sich Deine / Euere Ziele verwirklichen.

Mit sportlichem Gruß aus Erlangen  
gez. **Gerhard Müller**

**P.S. Einen besonderen Großen wie herzlichen DANK möchte ich meinem Vereinskollegen Jürgen Müller sagen – ohne dessen Hilfe – die Statistiken über die SENIOREN-Wettkämpfe der DM – EM und WM - n i c h t erstellt worden wären. Alle Bayerischen Athleten - die hier erfasst worden sind – sollten sich darüber bewusst sein – dass bei internationalen Wettkämpfen nicht der Verein – sondern alle unter DEUTSCHLAND erfasst sind – was die Zuordnung und Erfassung nach BAYERN erschwert.**

Jürgen Müller seht ihr auf dem Bild – oben rechts –

