Bericht des SENIOREN – Sportwart´s für 2009

Nun - jetzt sind schon acht 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 im Jahr 2009

LAUF – Seminar

Seminar # - 3 –* am *Sa. 26.09.2009 (1 Tag) in Erlangen
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 2 –* am *So. 27.09.2009 (1 Tag) in Erlangen
Referent: Dr. Matthias Marquardt (siehe bei # 3)
Themen: Videoaufnahmen & Analyse // natural-running-Technik & Praxis 2. Teil //

SCHWIMM - Camp´s

Sa. 31.01. und So. 01.02.2009
Camp # XVI (1 Tag) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)
mit VIDEO-Analyse (6 Std.)
Camp # XVII (1 Tag) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)
mit VIDEO-Analyse (6 Std.)

Sa. 21.03. und So. 22.03.2009
Camp # XVIII (1 Tag) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)
mit VIDEO-Analyse (6 Std.)
Camp # XIX (1 Tag) im „bfw“ Kirchseeon (Ebersberg/München)
mit VIDEO-Analyse (6 Std.)

November 2009
Camp musste wegen Schwimmbad-Renovierung abgesagt werden

EINSTEIGER - Seminar

Seminar # - 3 – vom 21. bis 22.11.2009 *(2 Tage)* in Erlangen
Themen: Trainingsmethodik im Ausdauersport // effizientes, zielgerichtetes Radtraining // Trainingssteuerung mittels Leistungsdiagnostik // Ernährung // Naturheilkundliche Maßnahmen // Autogenes Training // Gesunde Körperstatik im Sport // Das Rennrad - ein „unbekanntes“ Wesen // Fehlerquellen vor & während & nach dem Wettkampf //

TRAININGS - Lager

Vom 28. März bis 10. Mai 2009:
Trainingslager in der TOSCANA - knapp über 300 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 oder einige Seiten weiter

. „Inhalte bzw. Beschreibungen“ über obige ANGEBOTE sind unter .
. www.triathlon-bayern.de dann „Seniorensport“ nachzulesen.

Bislang . 1.615 . Athleten bei CAMPS & SEMINAREN & TRAININGSLAGER

In den acht Jahren meiner „Amtszeit“ haben insgesamt 1.615 Athleten&innen an den obigen Veranstaltungen teilgenommen:

20 x SCHWIMM-Camps	**344 Teilnehmer**
5 x LAUF – Seminare	**119**
3 x EINSTEIGER – Seminare	**71**
2 x INFO – Abende	**. 81 .**
	615

Beim **TRAININGSLAGER** in der Toscana waren in den ersten Jahren 80 bis 100 Teilnehmer – dann über 150 und 200 bis über 300 Athleten im Jahr 2009. Die genaue Anzahl habe ich noch nicht ermittelt – dürfte aber so knapp über **1.000** liegen.

Der ERFOLG ist sicherlich – in erster Linie – „meinen“ guten Trainern & Referenten zu verdanken. Mein DANK geht beim SCHWIMMEN an ***Andi Lübbe*** – beim LAUF-Seminar an ***Dr. Matthias Marquardt*** – beim EINSTEIGER-Seminar an ***Axel Dörrfuß / Dr. Ralf Wodopia / Matthias Heim / Wolfgang Niklas / Fritz Buchstaller / Hermann Knoll / Volkhard Stelzer.***
Ein ganz besonderer DANK – ohne ihn würde ich es zeitlich nicht mehr schaffen – geht an ***Jürgen Müller*** (wir sind nicht verwandt) der mir bei den Verwaltungsarbeiten und insbesondere beim SCHWIMM-Camp (Orga einer Gruppe & bei der Video-Filmerei) hilft und unterstützt.

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.

Mein Fazit bzw. Appell:

Die vielen positiven Rückmeldungen über die Orga bzw. Ablauf - der Themen und die Beurteilung der REFERENTEN - aber auch - dass die SEMINARE immer ausgebucht sind, bestätigen mir meine Arbeit.
Für die Saison 2010 – natürlich auch für die Vorbereitungszeit - wünsche ich ALLEN ein unfallfreies Trainings- und Wettkampfjahr und dass sich Deine / Euere Ziele verwirklichen.

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

Wenn Du bei BM - DM – EM – WM teilgenommen hast und warst auf dem „Stockerl“ – dann notiere Dir, dass Du im Oktober im INTERNET (Seniorensport) die Statistiken anschau´st. Falls wir Dich übersehen oder einen Fehler haben – dann können wir diesen - noch im „BTV-Heft“ korrigieren. Durch falsche Namensschreibung oder „verdrehen“ des Vereinsnamen rutschen uns immer wieder Athleten durch. Bei der Anmeldung beim Veranstalter solltest du deinen Namen (insbesondere Vornamen) und deinen Verein immer so schreiben – wie auf dem Startpass !!
Wenn Du die Startunterlagen abholst – kontrolliere – und lasse Fehler korrigieren.

P.S. Auch an dieser Stelle einen besonderen Großen wie herzlichen DANK an meinem Vereinskollegen Jürgen Müller – ohne dessen Hilfe – die Statistiken über die SENIOREN-Wettkämpfe der DM – EM und WM - n i c h t erstellt worden wären.