

TRIATHLON - SEMINAR

(E-Camp # 4)

für Athleten, die sich im Triathlon & Duathlon verbessern wollen und für Einsteiger

**vom Samstag 13.11. (09:00 Uhr) bis Sonntag 14.11.2010 (17:00 Uhr)
in Erlangen (TB Erlangen)**

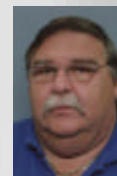
Organisation - Betreuung und Auskünfte

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



Die Referenten: - alphabetisch -

- **Fritz Buchstaller** Inhaber von „Rad-Buchstaller“ in Hilpoltstein
Spezialist für Triathlon-Räder
Deutscher Meister in AK 40 im Tria & Dua
- **Axel Dörrfuß** Dipl. Sportwissenschaftler
Geschäftsführer: **contract:relax** (Nürnberg)
- Trainingsbetreuung – Leistungsdiagnostik –
- **Matthias Heim** Dipl.-Volkswirt & Journalist
Mitgeschafter: **finisher concepts** (Mannheim)
- Trainingsbetreuung und Seminare -
Ex-Ironman-Profi (Brasilien 2004 in 8:52 Std.)
- **Hermann Knoll** Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung
DTU- Sportordnung
- **Gerhard Müller** (s.o.) Laufstil – Irrtümer & Erkenntnisse
- **Jürgen Müller** (s.o.) Fehlerquellen erkennen & abstellen
- **Wolfg. Niklas** Apotheker & Heilpraktiker -**Altstadt-Apotheke/Naturheilzentrum Nbg**
Naturheilkundliche Maßnahmen
- **Volkh. Stelzer** Orthopädie-Techniker Meister
(Filialleitung Nürnberg der Fa: **Orth.-POHLIG**)
- **Dr. Ralf Wodopia** Biologe & Patent-Manager
Mitgeschafter: **finisher concepts** (Mannheim)
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 dann auf Seniorensport – dann unter EINSTEIGER-Camp # 4. Adresse (von G. Müller) für Versand hier hinterlegt. Zusage kommt umgehend – Zahlungsaufforderung im Oktober – Info & Streckenbeschreibung rechtzeitig. Referenten & Themen können auch in einer anderen Reihenfolge kommen.

- Parkplätze vorhanden // Unterlagen/Powerpoints von den Vorträgen werden ausgehändigt bzw. gesendet
- **keine** Kaufveranstaltung - Produkte werden besprochen, können aber nicht an diesem Tag erworben werden.
Mitzubringen sind: Notizblock - Schreibutensilien – deine Fragen – Laufbekleidung – Laufschuhe - Duschzeug

Samstag: 13.11.2010

09:00 – 09:30 Uhr **Begrüßung**

* **Gerhard Müller** *

Triathlonsport - Organisatorisches – Checkliste –



09:30 – 11:30 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.

11:30 - 13:00 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

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

14:00 - 15:00 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

15:00 - 15:30 Uhr * **Hermann Knoll** *

DTU - Sportordnung

Was muss bzw. sollte man WISSEN und BEACHTEN.

15:30 – 15:45 Uhr **Pause**

15:45 – 18:30 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 Sitzposition – Armaufleger usw. an – ob

Am Beispiel eines Teilnehmers zeige ich mögliche kinesiologischen Störfelder!!!

Sonntag: 14.11.2010

08:30 – 09:45 Uhr

* Axel Dörrfuß *



Trainingssteuerung durch Leistungsdiagnostik

Die Qualität des Trainings wird unter Berücksichtigung der persönlichen Stärken und Schwächen sowie der individuellen räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten stark beeinflusst. Um die Effekte des Trainings möglichst groß und damit den Zeitaufwand möglichst klein zu halten, werden die Trainingsinhalte an der Leistung der beteiligten Organe ausgerichtet. Im Vortrag zeigen wir Ihnen, worauf bei der Durchführung von Leistungstests zu achten ist, und wie die Testergebnisse am Besten in den Trainingsalltag integriert werden können.

09:45 - 11:00 Uhr

* Axel Dörrfuß *

Ernährung im Ausdauersport

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

11:00 – 11:15 Uhr

* Pause *

11:15 – 13:00 Uhr

* Wolfgang Niklas *



Individuelle sportliche Leistungsfähigkeit ganzheitlich gesehen & stoffwechselbedingte Faktoren für die Leistungsentwicklung

Der gesunde Organismus funktioniert als selbst regulierendes System. Für diese Eigenregulation spielt das sog. innere Milieu, Störfeldprozesse, auch krankte Zähne und ihre Auswirkungen auf Organe, das Immunsystem, die Darmflora eine bedeutende Rolle. Probleme in diesen Bereichen können wichtige Stoffwechsel-Blockaden bewirken und können sich **nachteilig** auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Viele dieser Stoffwechselbremsen kann man z.B. mit Blutanalysen oder kinesiologischen Test bewerten und naturheilkundlich behandeln.

Macht mich meine Wettkampfnahrung eigentlich schneller oder bremst (Übelkeit – Durchfälle – Magenverstimmung) sie mich ??

Bring mal DEINE Gels/Müsliriegel/Pulverchen mit!!

Ich sage dir – ob die dich voranbringen oder

13:00 - 14:00 Uhr

Mittagspause

14:00 - 15:15 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 Folgeerscheinungen 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.

15:15 - 16:15 Uhr

* Gerhard Müller * & * Volkhard Stelzer * & * Jürgen Müller *

Der optimale Laufstil & Irrtümer & Lauf-ABC & Stabi-Übungen

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. Aus Kraft (Lauf-ABC & Stabilisationsübungen) wird Eleganz. Die Laufkraft-Übungen & Stretching nützt es eigentlich wirklich? Gesäßkraft und Hüftstreckung.



16:15 - 17:00 Uhr

* Gerhard Müller * & * Jürgen Müller *

Fehlerquellen erkennen und abstellen

Fehler – die man beim Triathlon vermeiden sollte !!
- vor dem Start // - während des Wettkampfes //
- in der Wechselzone // Checkliste

