

REFERENT:INNEN

DR. RONALD BURGER

Inhaber von SOURCE-Gesundheitsberatung, Trainings- und Bewegungswissenschaftler, Laufexperte, Coach

CARLOS VEREZ

Ehrenamtlich tätig als DLV B-Trainer Lauf beim TSV Schott Mainz, Lehrwart im Leichtathletik Verband Rheinhessen, Sportlicher Leiter des LSB-Projektes Paris 24 (RLP), Spitzensportförderung für den Bereich Lauf

LEONIE RAPP

Junior Consultant Sportmarketing bei ONE8Y in Wiesbaden, Trainerin im TSV Schott Running Team, aktive Mittelstreckenläuferin

JOACHIM WÖLKE

Aktiver Ausdauersportler im Bereich Laufen und Triathlon, passionierter Laufcoach. Laufmotivator

KOOPERATIONSPARTNER



ANMELDUNG UND KOSTEN

Die Anmeldung erfolgt über das Sportportal des Sportbundes Rheinhessen unter www.sportportal-rheinhessen.de.

Veranstaltung: MLK2022-SB-01 (Sonderveranstaltung)

Meldeschluss: 04. November 2022

Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen finden nach der Reihenfolge des Eingangs Berücksichtigung. Jede:r Teilnehmer:in erhält bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung eine Einladung.

Teilnahmegebühr 20,00 €

Die Gebühr wird per Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen. Bei Abmeldung wird eine Stornogebühr von 10,00 € fällig. Es gelten unsere Teilnahmebedingungen, die Sie auf der Homepage des Sportbundes Rheinhessen finden.

VERPFLEGUNG

Der Ausdauerleistungsverein Mainz sorgt für das leibliche Wohl. Speisen und Getränke können hier erworben werden.

VERWENDUNG VON BILDMATERIAL

Der:die Teilnehmer:in erklärt das Einverständnis darüber, dass er:sie mit Foto- und Videoaufnahmen während der Veranstaltung zur Berichterstattung, Dokumentation und Veröffentlichung einverstanden ist.



ANMELDUNG ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN:

unter: www.sportbund-rheinhessen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportbund Rheinhessen, Rheinallee 1, 55116 Mainz,
T. 06131.2814204, info@sportbund-rheinhessen.de,

www.sportbund-rheinhessen.de

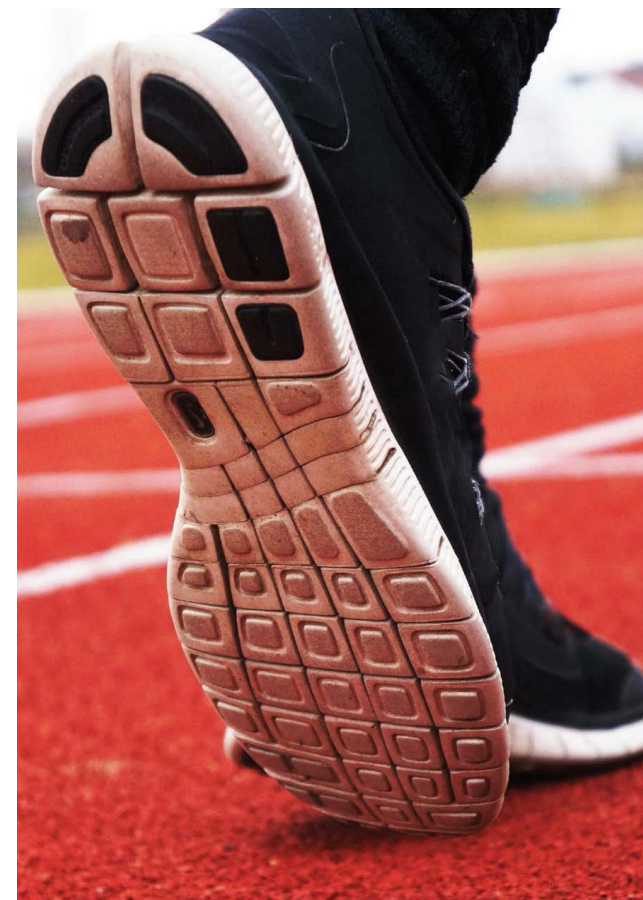
v.i.S.d.P.: Alexander Beuerle

Redaktion: Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinhessen

16. MAINZER LAUF-KONGRESS

Fit in Theorie und Praxis

12. November 2022



SPORTBUND
Rheinhessen

Liebe Lauf-Begeisterte,

sehr herzlich laden wir Sie zum 16. Mainzer Lauf-Kongress mit dem Motto „Fit in Theorie und Praxis!“ am 12. November 2022 nach Mainz-Gonsenheim ins Otto-Schott-Gymnasium ein.



Der Kongress findet stets im Vorfeld des Gutenberg Marathon Mainz statt, der nächstes Jahr für den 7. Mai anvisiert ist und bietet eine gute Möglichkeit der Vorbereitung auf die größte Breitensportveranstaltung in Rheinland-Pfalz.

In Zusammenarbeit mit dem Leichtathletik-Verband Rheinhessen, der SOURCE Gesundheitsberatung, den LEX Laufexperten Mainz sowie dem Sportbund Rheinhessen werden erneut fachspezifische Beiträge rund um das Thema Laufen angeboten. Der Kongress bietet daher eine gute Möglichkeit, von Experten Fachwissen zu den Bereichen Trainingsplanung und Belastungssteuerung sowie zum Wiedereinstieg ins Lauftraining einprägsam vermittelt zu bekommen - dies sowohl theoretisch als auch praktisch. Auch in diesem Jahr haben Sie wieder die Möglichkeit Laufsport-Produkte vor Ort zu testen.

Mein Dank gilt allen, die bei der Vorbereitung und Organisation des Kongresses beteiligt sind.

Ich freue mich auf viele Anmeldungen zum Kongress. Allen Teilnehmer:innen wünsche ich viele neue Erkenntnisse und viel Spaß.

Günter Beck
Bürgermeister und Sportdezernent

Ort: Otto-Schott-Gymnasium Mainz
(An Schneiders Mühle 1, 55122 Mainz)
Anzahl Teilnehmer: max. 80
Lizenzhinweis: 4 LE (Übungsleiter C-Lizenz)
Infos: Heike Franke, 06131-2814 202 oder
h.franke@sportbund-rheinhessen.de

THEORIE

PLANUNG UND BELASTUNGSSTEUERUNG FÜR FREIZEITLÄUFER UND FORTGESCHRITTENE

Trainingsplanung und Belastungssteuerung sind der Schlüssel zum Erfolg im Laufsport! In drei Kapiteln werden die wichtigsten Elemente von Laufprojekten vorgestellt. Inhalte:

- Warm-Up: Definition von Zielen
- Das Rennen: Planung und Belastungssteuerung
- Cool Down: Feedback Session

Uhrzeit: 09:45 – 10:30 Uhr

Referent: Carlos Verez

AUS DEM SCHMERZ WIEDER INS LAUFEN KOMMEN – KNIE, RÜCKEN, FUSS UND DAZU DIE BESTEN LÖSUNGEN!

Aus früheren Studien ist bekannt, dass der durchschnittliche Läufer zwischen 40 und 42 Jahren mit dem Laufen (wieder) beginnt. Wenn er davor mit spätestens Mitte 20 mit regelmäßigem Sport aufgehört und/oder sich seine Konstitution verändert hat, kann davon ausgegangen werden, dass die Belastung Laufen und der Körper bzw. seine Mechanik nicht unbedingt von Anfang an zusammenpassen. Daraus resultiert, dass nahezu jeder Läufer irgendwann einmal Rücken, Schulter, Hüfte, Knie, Fersensporen oder Achillessehne hat. Der Weg zurück zum Laufen ist in der Regel dann sehr lang und von Umwegen geprägt. Im Vortrag werden die wichtigsten Mechanismen erklärt, wie es wieder besser geht. Im Praxiskurs werden dann die Übungen ausgeführt!

Uhrzeit: 10:45 – 11:30 Uhr

Referent: Dr. Ronald Burger

AUSSTELLER FÜR LAUFPRODUKTE

Die Aussteller der Laufsport-Produkte der Marken Brooks und Saucony stellen ihre Produkte vor und beantworten sehr gern aufkommende Fragen. Die Produkte können ebenfalls anschließend vor Ort getestet werden.

Uhrzeit: 11:45 – 12:00 Uhr

MESSE

Ab 9:00 Uhr können Laufsport-Produkte der Marken Brooks und Saucony direkt getestet werden. Um 9:30 Uhr beginnt der Kongress, zu dem wir Sie herzlich einladen.

PRAXIS

Zeiten*: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr / 13:45 Uhr – 14:15 Uhr /
14:30 Uhr – 15:00 Uhr

AUS DEM SCHMERZ WIEDER INS LAUFEN KOMMEN – KNIE, RÜCKEN, FUSS UND DAZU DIE BESTEN LÖSUNGEN!

Aufbauend auf dem theoretischen Vortrag werden die Übungen durchgeführt.

Referent: Dr. Ronald Burger

DIE DAUERMETHODE - ZIEL UND ANWENDUNG IM GELÄNDE

Die Teilnehmer erlernen mit Hilfe der Pulsmessung und der subjektiven Einschätzung die Belastung im Training nach der Dauermethode kennen. Wann laufen/trainieren wir zu schnell und wann zu langsam und wie wirkt sich unsere Trainingsumgebung auf die Gesamtbelastung aus? Wir wollen Antworten liefern! **Bitte den eigenen Pulsmesser mitbringen!**

Referentin: Leonie Rapp

INTERVALLTRAINING FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE LEICHT GEMACHT

Das Intervalltraining muss keine „Raketwissenschaft“ sein und wenn du als Anfänger oder Fortgeschrittener einige einfache Prinzipien befolgst, dann kannst du sogar viel Freude am Laufen von Intervallen haben. Was brauche ich für das Intervalltraining, was sollte ich beachten und wie kann ich mich weiterentwickeln? Der Workshop gibt dir Antworten auf diese Fragen und Anregungen für dein Intervalltraining.

Referent: Joachim Wölke

*Die Einheiten werden in Gruppen durchgeführt. Die Wechsel erfolgen nach 30 Minuten. Die Praxis findet sowohl drinnen als auch draußen statt. Bitte bringen Sie zwei Paar Laufschuhe mit.