



Trailrunning, Bergwandern

Sportmedizinische Weiterbildung

Pitztal

24.- 26.9.2025

Leitung: Prof.Dr.med.V.Schöffl



Trailrunning, Bergwandern Sportmedizinische Aspekte



Informationen zum Kurs

Veranstalter: Prof. Dr.med. Volker Schöffl, MHBA

Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinikum Bamberg

Anmeldung: Fr.I.Grasser, Sekretariat Sportorthopädie, Klinikum Bamberg, Bugerstr.80, 96049 Bamberg, Tel 0951 503 12241, Fax 0951 503 12249, sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich. Sie ist erst nach Bezahlung der Teilnahmegebühr auf das Konto DE90770500000578449415 bei der Sparkasse Bamberg (BYLADEM1SKB) gültig. Bitte unbedingt als Vermerk „Sportmedizinkurs“ angeben. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung zu empfehlen (ab 15.1.2025). Bei Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro pro Person erhoben. Eine spätere Abmeldung ist nicht mehr möglich.

Kursgebühren (inkl. Vollpension):

Übernachtung im Einzelzimmer 720 Euro (nach Verfügbarkeit), im Doppelzimmer 700 Euro (DZ als EZ-Nutzung 750 Euro). Die Preise verstehen sich inklusive Vollpension: Frühstück, Lunch, Abendessen, im wunderschönen 4 Sterne superior Hotel „Vier Jahreszeiten Pitztal“, mit großem Spa-Bereich usw. sowie zusätzlichem Lunchbuffet am Abreisetag. 13 Euro für Sommercard und Kurtaxe sind noch zusätzlich vor Ort zu leisten. Die Sommercard ermöglicht die kostenfreie Bergbahnnutzung für Wanderer. Auf Wunsch kann selbstverständlich nach dem Kurs der Aufenthalt dort privat verlängert werden.

Anerkennung:

Eine Vorabanerkennung durch die die Bay.Landesärztekammer zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin ist, da der Kurs im Ausland stattfindet, leider nicht möglich. Die folgenden Inhalte werden entsprechend der Weiterbildungsverordnung vermittelt:

WB 2020: ZTK Modul 1.

Fortbildungspunkte der BLAEK werden beantragt.

Kursort:

Hotel Vier Jahreszeiten Pitztal

Mandarfen 73, St.Leonhard, Pitztal, Austria (<https://www.hotel-vier-jahreszeiten.at>)



Ausrüstung:

Wir empfehlen Trailrunningschuhe sowie Stecken und einen Trailrucksack sowie persönliche Schutz- und Sicherheitsausrüstung. Falls etwas fehlt, im Hotel ist ebenfalls ein gut ausgestatteter Trailrunning Shop. Über- bzw. Regenbekleidung ist ebenfalls empfehlenswert.

Sportprogramm:

Das Sportprogramm wird in leistungsgerechten Gruppen stattfinden, so dass jeder auf seine Kosten kommt. Für die Gruppe Bergwandern wird eine offizieller Wanderführer zur Verfügung stehen.

Unfallversicherung:

In der Teilnehmergebühr ist keinerlei Versicherungsschutz enthalten. Bitte schließen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auf eigene Kosten eine Reiseunfallversicherung ab.



Programm

Mi 24.9.2025

17.30: Teilnehmerbegrüßung, Kursübersicht, Laufgruppeneinteilung

17.45: Entwicklung des Trailrunning unter medizinischen Aspekten (V.Schöffl)

18.30: Biomechanik Traillaufen – Barfußlauf ja oder nein (M.Simon)

19.00: Abendessen

Do 25.9.2025

07:00 Early Morning Yoga für Läufer (I.Schöffl, V.Schöffl)

07:45 Frühstück

08:30 Einführung in die Spiroergometrie, Schwellenkonzepte (I.Schöffl)

09.15 The Top 5 – die häufigsten Überlastungserscheinungen im Laufsport (V.Schöffl)

10:00 Pause

10:15 Spiroergometrie beim Trailläufer – Spezifische Fragestellungen (Laufen oder Gehen bergauf, Outdoorteste) (I.Schöffl)

11:00 Das EKG beim Sportler (I. Schöffl)

12:00 Mittagessen

13.00 Praxistest Spiroergometrie auf dem Laufband (Schöffl V, Müller N)

14.00 – 18.00 Sportpraxis Traillaufen, Bergwandern in Leistungsgruppen mit Guide

18.00 – 19.00 Reko, Stretching, Yoga, Faszienrollen in Kleingruppen (Schöffl V, Müller N)

19.00 Abendessen

Fr. 26.9.2025

07:00 Outdoor Feldtest: Mobile Spiroergometrie Traillaufen am Berg im Rahmen der Sportpraxis (Schöffl I, Schöffl V, Müller N)

08:00 – 09:00 Sportpraxis Traillaufen, Bergwandern

09:30 Frühstück

10:00 Hüftprobleme bei Vertikal-Sportarten (M.Simon)

10:45 Athlete's heart: Typische Adaptationen beim Ausdauersportler (I. Schöffl)

11:30 Medizinische Aspekte des Skibergsteigen als Wettkampfsport (V.Schöffl)

12:15 Spezielle Anwendungen der Spiroergometrie im Bergsport mit Auswertung der Feldteste (Schöffl I, Müller, N)

13:00 Mittagessen

14:00 Trainingswissenschaftliche Aspekte im Ausdauerbergsport (F.Steirer)

14:45 Kaderbetreuung im Weltcupalltag und Wettkampfernährung (10 km, 50 km, 100 km)(F.Steirer)

15:30 Abschluß



Referenten

PD. Dr. Dr. MSc Isabelle Schöffl, Kinderkardiologische Abteilung,
Universitätsklinikum Erlangen

Prof. Dr. MHBA Volker Schöffl, Leiter Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinik
für Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Bamberg

Dr. Michael Simon, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Universitätsklinikum
Erlangen

Hr. Nico Müller, MSc Sportwiss., Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinik für
Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Bamberg und Kinderkardiologische
Abteilung, Universitätsklinikum Erlangen

Hr. Florian Steirer, BSc Sportwiss., Skigymnasium Stams, ehem. Bundestrainer
Skimoteteam Germany, zuvor Nationaltrainer Deutsche Biathlon Nationalmannschaft.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Trailrunning – Sportmedizinische Weiterbildung“, vom 24.- 26.9.2025 an. Die Teilnehmergebühr wurde überwiesen.

Name:

Anschrift:

Tel./Fax: privat:

dienstl.:

Übernachtung (EZ,DZ,App):

E-mail:

Datum/Unterschrift

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt an:

Fr.I.Grasser, Sekretariat Sportorthopädie, Klinikum Bamberg,
Burgerstr.80, 96049 Bamberg, Tel 0951 503 12241, Fax 0951 503 12249,
sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de