

Bitte frei  
machen

Klinikum Bamberg  
Sekretariat Sportorthopädie  
Inge Grasser  
Buger Straße 80  
96049 Bamberg



### **Kursgebühren (inkl. Vollpension):**

Übernachtung im Einzelzimmer 630 Euro, im Doppelzimmer 590 Euro. Die Preise verstehen sich inklusive Vollpension: Frühstück, Lunch, Abendessen, im wunderschönen 4 Sterne superior Hotel „Vier Jahreszeiten Pitztal“, inklusive Sommercard, großem Spa-Bereich usw.. Auf Wunsch kann selbstverständlich nach dem Kurs der Aufenthalt dort privat verlängert werden. Eventuell anfallende Seilbahnkosten Gletscher müssen zusätzlich von den Teilnehmern (Skibergsteigen) selbst getragen 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: Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin: WB 2003: 11 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sportes (Kat.1:3, Kat.7:8), 11 Std. Sportmedizin (B:4, E:7), WB 2020: ZTK Modul 1. Fortbildungspunkte der BLAEK werden beantragt.

### **Kursort:**

Hotel Vier Jahreszeiten Pitztal  
Mandarfen 73, St. Leonhard, Pitztal, Österreich  
<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. Für die Sportausübung Skibergsteigen ist die komplette Skitourenausrüstung inkl. Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde usw.) nötig.

### **Unfallversicherung:**

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



## Referenten:

### PD. Dr. Dr. MSc Isabelle Schöffl

Kinderkardiologische Abteilung, Universitätsklinikum Erlangen

### Prof. Dr. med. Volker Schöffl, MHBA

Leiter Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Bamberg

### Dr. med. Michael Simon

Klinik für Unfallchirurgie und orthopädische Chirurgie, Universitätsklinikum Erlangen

### Dr. Wolfgang Wällisch

Kinderkardiologische Abteilung, Universitätsklinikum Erlangen

### Hr. Florian Steirer

Bundestrainer Skimoteam Germany, zuvor Nationaltrainer Deutsche Biathlon Nationalmannschaft

### **Klinikum Bamberg**

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-0

✉ [info@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:info@sozialstiftung-bamberg.de)

🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)

www.agentur-rn-plus.de | SSB\_254\_22 | 12.2022



## Trailrunning, Skibergsteigen, Bergwandern

Sportmedizinische Aspekte

**Pitztal | 20. – 22.09.2023**

Leitung: Prof. Dr. med. V. Schöffl, MHBA

PD.Dr.Dr.med.Isabelle Schöffl, MSc





## Trailrunning – Sportmedizinische Aspekte

### Informationen zum Kurs

Veranstalter: Prof. Dr. med. Volker Schöffl, MHBA  
Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl, MSc  
Zentrum für Interdisziplinäre Sportmedizin,  
Klinikum Bamberg und  
Abteilung Kinderkardiologie,  
FAU Erlangen, Nürnberg  
Anmeldung: Inge Grasser, Sekretariat Sportorthopädie,  
Klinikum Bamberg, Buger Str. 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 „Sportmedizinikurs“ angeben. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung zu empfehlen (ab 15.1.2023). Bei Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro pro Person erhoben. Eine spätere Abmeldung ist nicht mehr möglich.

## Programm

### Mi. 20.09.2023

- 17:30 Uhr Teilnehmerbegrüßung, Kursübersicht, Laufgruppeneinteilung
- 17:45 Uhr Entwicklung des Trailrunning unter medizinischen Aspekten (V. Schöffl) (Kat. B)
- 19:00 Uhr Abendessen

### Do 21.09.2023

- 07:00 Uhr Early Morning Yoga für Läufer (I. Schöffl, V. Schöffl) (Kat. 1)
- 07:45 Uhr Frühstück
- 08:30 Uhr Einführung in die Spiroergometrie, Schwellenkonzepte und Trainingsbereiche (I. Schöffl) (Kat. E)
- 09:15 Uhr The top 5 – die häufigsten Überlastungserscheinungen im Laufsport (V. Schöffl) (Kat. B)
- 10:00 Uhr Pause
- 10:15 Uhr Spiroergometrie beim Trailläufer – Spezifische Fragestellungen (Laufen oder Gehen bergauf, Outdoorteste) (Kat. E)
- 11:00 Uhr Biomechanik im Traillaufen und Bergwandern (M.Simon) (Kat.B)
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Praxistest Spiroergometrie auf dem Laufband (Kat. E)
- 14:00 – 18:00 Uhr Sportpraxis Traillaufen, Bergwandern, Skibergsteigen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)
- 18:00 – 19:00 Uhr Reko, Stretching, Yoga, Faszienrollen in Kleingruppen (Schöffl I, V) (Kat.1)
- 19:00 Uhr Abendessen



### Fr. 22.09.2023

- 07:00 Uhr Outdoor-Feldtest: mobile Spiroergometrie Traillaufen am Berg im Rahmen der Sportpraxis (I. Schöffl, V. Schöffl, B. Ehrlich) (Kat.7)
- 08:00 – 09:00 Uhr Sportpraxis Traillaufen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)
- 09:30 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Hüftprobleme bei Trailläufern (M. Simon) (Kat.B)
- 10:45 Uhr Einfluß von Höhe auf kardiale Grunderkrankungen (W.Wällisch) (Kat.E)
- 11:30 Uhr Skibergsteigen als Wettkampfsport (V.Schöffl) (Kat.B)
- 12:15 Uhr Spezielle Anwendungen der Spiroergometrie im Bergsport mit Auswertung der Feldteste (Schöffl I, V) (Kat.E)
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Trainingswissenschaftliche Aspekte im Ausdauerbergsport (F.Steirer) (Kat.E)
- 14:45 Uhr Kaderbetreuung im Weltcupalltag (F.Steirer)
- 15:30 Uhr Falldiskussionen Sportlerbetreuung (kardiologisch sportmedizinisch) (Panel) (Kat.E)
- 16:15 Uhr Abschluss

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Trailrunning – Sportmedizinische Weiterbildung“, vom 20. – 22.09.2023 an.

Die Teilnehmergebühr wurde überwiesen.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: privat: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: dienstl.: \_\_\_\_\_

Übernachtung (EZ, DZ): \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt an:  
Inge Grasser  
Sekretariat Sportorthopädie  
Klinikum Bamberg  
Buger Straße 80  
96049 Bamberg

☎ 0951 503-12241

📠 0951 503 12249

✉ sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de