



Trailrunning

Sportmedizinische Weiterbildung

Pitztal

22.-24.9.2021

Leitung: Prof.Dr.med.V.Schöffl
Dr.Dr.med.I.Schöffl



Trailrunning – Sportmedizinische Aspekte



Informationen zum Kurs

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

Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinikum Bamberg
und
Abteilung Kinderkardiologie, FAU Erlangen, Nürnberg

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 15.1.2021). 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 580 Euro, im Doppelzimmer 530 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.

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 (1:3, 7:8), 11 Std. Sportmedizin (B:5, E:6), 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. Falls etwas fehlt, im Hotel ist ebenfalls ein gut ausgestatteter Trailrunning Shop. Über- bzw. Regenbekleidung ist ebenfalls empfehlenswert.

Unfallversicherung:

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



Programm

Mi. 22.9.21

17.30: Teilnehmerbegrüßung, Kursübersicht, Laufgruppeneinteilung

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

19.00: Abendessen

Do 23.9.21

07:00 Early Morning Yoga für Läufer (I.Schöffl, V.Schöffl,) (Kat.1)

07:45 Frühstück

08:30 Einführung in die Spiroergometrie, Schwellenkonzepte und Trainingsbereiche (I.Schöffl) (Kat.E)

09.15 The top 5 – die häufigsten Überlastungserscheinungen im Laufsport (V.Schöffl) (Kat.B)

10:00 Pause

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

11:00 Praxistest Spiroergometrie auf dem Laufband (Kat. E)

12:00 Mittagessen

13.00 Biomechanik im Traillaufen (M.Simon) (Kat.B)

14.00 – 18.00 Sportpraxis Traillaufen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)

18.00 – 19.00 Reko, Stretching, Yoga, Faszienrollen in Kleingruppen (Ehrlich B, Schöffl I) (Kat.1)

19.00 Abendessen

Fr. 24.9.21

07:00 Outdoor Feldtest: mobile Spiroergometrie Traillaufen am Berg im Rahmen der Sportpraxis (Schöffl I, Schöffl V, Ehrlich B) (Kat.7)

08:00 – 09:00 Sportpraxis Traillaufen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)

09:30 Frühstück

10:00 Hüftprobleme bei Trailläufern (M.Simon) (Kat.B)

10:45 „The athletes heart“ – kardiale Auffälligkeiten bei Trailläufern (I.Schöffl) (Kat.E)

11:30 Spiroergometrisches Fallseminar und Auswertung der Teste (I.Schöffl, B.Ehrlich) (Kat.E)

12:15 Funktionelles Training im Traillaufen (B.Ehrlich) (Kat.B)

13:00 Mittagessen

14:00 Spezielle Anwendungen der Spiroergometrie im Bergsport am Beispiel Skibergsteigen (V.Schöffl) (Kat.E)

15:00 Stabilitraining für Trailläufer (B.Ehrlich) (Kat.1)

16:00 Abschluß



Referenten

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, Klinikum Bamberg

Benedikt Ehrlich, Sportwissenschaftler, Saludis GmbH und Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinikum Bamberg

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Trailrunning – Sportmedizinische Weiterbildung“, vom 22.-24.9.2021 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