

Programm Fachausbildung esa Trailrunning und Berglauf

Swiss Athletics
Erwachsenensport

Sportfach:
Kurs-Nr.:
Datum:
Kursleitung:




Fachausbildung esa Trailrunning und Berglauf / Modul Zusatzausbildung esa Trailrunning und Berglauf
SLV 714-23 und SLV 714a-23
Fr. 01.09. – So. 03.09.2023 in Sils-Maria im Engadin (GR)
Thomas Hürzeler, Roberto Rivola, Lukas Ruckstuhl

Tag 1: Freitag, 1. September 2023		Tag 2: Samstag, 2. September 2023		Tag 3: Sonntag, 3. September 2023	
Vormittag: Einführung		Vormittag: Methodisches Konzept inkl. Sicherheit		Vormittag: Kompetenznachweis Praxis	
		07.30	Frühstück für Angemeldete	07.30	Frühstück für Angemeldete
	Anreise am Vorabend: Nachessen und Übernachtung am Vorabend für Angemeldete	08.30	Energie und Ausdauer (T7) <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsformen, -grundsätze und -intensitäten zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit • Energiebereitstellung • Ernährung vor der Beanspruchung und unterwegs 	08.30	Kompetenznachweis Methodik (P13) Teillektionen à 10'-15' in 3 Gruppen (08.30 – 11.30) <ul style="list-style-type: none"> • Planen und Leiten eines Teils eines Trailruns oder eines Berglaufs durch die angehenden Leiter • Umgang mit unvorhergesehenen Situationen
09.00	Kursbeginn (T1) in der offenen Kirche Sils <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellungsrunde • Informationen Kursablauf • Informationen esa und Swiss Athletics • Präsentation «Faszination Trailrunning und Berglauf» 	10.00	Risiken und Sicherheitsvorkehrungen im Trailrunning (T8) <ul style="list-style-type: none"> • Gelände-, witterungs- und teilnehmerbedingte Risiken • Anwendung 3x3 Schema für Outdoor-Aktivitäten BASPO, 3+1 Sicherheitsfragen von bfu / esa und Broschüre „Faktor Mensch“ J+S / BASPO • Bezug zu Lektionen Routenplanung und Material 		
9.30	Sportangebote (T2) <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer stellen ihren Verein, ihren Lauftreff, ihre Laufgruppe vor und zeigen Bezug zu Trailrun und Berglauf auf 	11.00	Routenplanung (T9) <ul style="list-style-type: none"> • Kartenkunde • Zu berücksichtigende Faktoren bei der Routenplanung • Planung von Alternativrouten • Anwendung von physischen Karten • Anwendung von Online-Karten, digitalen Planungstools und Navigationsinstrumenten 		
10.45	Material (T3) Trailrunningausrüstung: was gibt es und was braucht man? Was gehört zur Pflichtausrüstung?				

11.30	Runningtechnik, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit (T4) <ul style="list-style-type: none"> • Runningtechnik im Gelände • Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit als Basis und Verletzungsprophylaxe 	12.00	Informationen Kompetenznachweis (T11)		
12.30	Mittagessen	12.30	Mittagessen	12.30	Mittagessen
Nachmittag: Sportmotorisches Konzept		Nachmittag: Andragogisches Konzept		Nachmittag: Kompetenznachweis Theorie, Feedbackrunde und Kursschluss	
14.00	Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit (P5) / Runningtechnik im Gelände (P6) <ul style="list-style-type: none"> • Praxisbeispiele zu Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit • Rennen über Hindernisse im Gelände (Steine, Wurzeln, Bodenunebenheiten) • Bergauf- und Bergablaufen • Langsam rennen vs. schnell marschieren • Einsatz von Trailrunning-Stöcken 	14.00	Anwendung anhand eines Trailruns oder Berglaufs (P10) <ul style="list-style-type: none"> • Inputs zu Technik und Sicherheit durch das Kurskader • Festigen der Leiterkompetenzen: jeder Teilnehmer übernimmt die Leitung einer Teilstrecke • Spezifischer Themenblock: Umgang mit heterogenen Läufergruppen, Umgang mit ermüdeten Läufern 	13.45	Feedback zu den Lehrübungen (13.45 – 14.30) Kompetenznachweis Theorie (T14) und Besprechung (T15; 14.45 – 15.15) Kursauswertung (T16; 15.30 – 16.00)
			17.00	Individuelle Vorbereitungszeit (T12) (Abgabe Lektionsvorbereitung Tag 3, 08.30)	16.00
18.00	Möglichkeit für individuellen Sport oder Regeneration	18.00	Möglichkeit für individuellen Sport oder Regeneration		
19.30	Nachtessen für Angemeldete	19.30	Nachtessen für Angemeldete		
	Übernachtung für Angemeldete		Übernachtung für Angemeldete		

Datum: Juli 2023

Praxis (P): im Gelände
Theorie (T): Offene Kirche Sils / Konzertplatz
Unterkunft: Arenas Resort Schweizerhof, Sils-Maria

 Andragogisches Konzept
 Sportmotorisches Konzept
 Methodisches Konzept



allianz+gesundheitsport.ch

