

INFORMATIONSBLATT FOLGE 335

TRAIL RUNNING

Lauftraining im Gelände in Intervallform (Kurs 2203)

Sommersemester 2024, Mittwoch 9:45 - 11:37 Uhr

Treffpunkt Sportzentrum Marswiese, Neuwaldeggerstraße 57A, 1170 Wien (Garderobe und Duschen verfügbar)
Wir treffen uns am Sportplatz bei der Laufbahn.

Beschreibung

Für Läuferinnen und Läufer, die sich im **Trailrunning** (Geländelauf) verbessern möchten.

Programm: **Mobilisations-, Koordinationsübungen und Lauf-Intervalltraining im Gelände**. Bei regelmäßiger Teilnahme wird die **Grundlagenausdauer** und **Lauftechnik** in verschiedenen Geländetypen verbessert. Durch die gewählten Trainingsformen ist die Belastung individuell steuerbar. Der Kurs ist für Trailrunning-Einsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*innen (Umfang pro Einheit 5-10 km + Höhenmeter).

Ausrüstung: Laufbekleidung, Laufschuhe mit Grip (Trailrunningsschuhe)

Kursleitung

Erik Simkovics, Tel. 06642254915, erik.simkovics@univie.ac.at

Anna Simkovics, anna.simkovics@univie.ac.at

Die Kursleiter sind staatlich geprüfte Trainer, Staatsmeister im Orientierungslauf und Trailrunner.

USI Sommercamp Trailrunning & alpines Orientieren, 30. Juni - 6. Juli 2024, Dienten am Hochkönig: [Einladung](#) (Teilnahmeempfehlung für USI Trailrunning-Kursteilnehmer*innen)

