info547

UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

universität
wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 547

TRAILRUNNING

Naturnahes Laufen

Leiter: Gerald Weixelbaumer

Dauer: ca. 2h

Zeit: Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr, ab Mai Kurszeit 18:00 - 20:00

Kursbeginn: 1.4.2014

Treffpunkt: USZ II Haupteingang Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Laufroute: Jubiläumswarte, Steinhofgründe, Gallitzinberg/Wilhelminenberg Gablenzgasse bzw. Johann-Staud-Straße (Asphalt) werden zum Einlaufen als Aufwärmtraining (ca. 10 Minuten) genutzt.

Weitere mögliche Laufrouten: je nach Vereinbarung – z.B. Lainzer Tiergarten

Gelaufen wird hauptsächlich auf Schotter- und Waldwege. Das Laufen auf Trails wird als besonders naturnah empfunden. Verschiedene Untergründe und Hindernisse trainieren neben der körperlichen Ausdauer auch die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten des Läufers, da der gesamte Körper belastet wird, werden mehr Muskelgruppen als beim Straßenlauf beansprucht. Zusätzlich werden verschiedene Lauftechniken mit speziellen Übungen eingebaut.

Bitte atmungsaktive und leichte Laufkleidung sowie geeignete Trailrunningschuhe und Pulsuhr mitnehmen. Empfehlenswert sind auch kleine und leichte Sportgetränkeflaschen & Powergels bzw. leichte und kleine Trailrunningrucksäcke für Stirnlampe, Wechselkleidung etc. Das Lauftraining findet bei jeder Witterung statt.

Das Training ist für Laufanfänger nicht geeignet. Eine soldie Grundlagenausdauer ist eine wichtige Voraussetzung für das Trailrunning und für die Gruppenkohäsion. Dieses Training ist neben dem normalen Lauftraining eine ideale Ergänzung zum Halbmarathon bzw. Marathonlauf und ist für viele Läufer eine ideale Wettkampfvorbereitung.