



Verband der österreichischen Berg- und Schiführer
Sektion Kärnten

Verein der Kärntner Bergwanderführer



Fortbildung

Trailrunning

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Bergwandern Eine sportliche Ergänzung zum Bergwandern

Bei dieser Fortbildung soll den BergwanderführerInnen das Thema **Trailrunning** als **Ergänzung des klassischen Bergwanderns** theoretisch und in (konditionell) einfachen praktischen Themenblöcken präsentiert werden.

Sonntag, 6. April 2025

Zielgruppe: BergwanderführerInnen mit Interesse am Laufsport/Trailrunning

Treffpunkt | Dauer

Region Hermagor – genauer Ort noch offen
Beginn: 09:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Ziele | Inhalte:

Unterschiede zum Bergwandern - Richtige Tourenplanung - Notwendige Ausrüstung - Einführung in die Stocktechnik - Rechtliche Grenzen - Die Gruppendynamik beim Laufen - Lauftechnik im Gelände (bergauf und bergab) - Ernährung

Ausrüstung und Anforderungen:

Trailrunning-Schuhe, Getränk/Jause, Rucksack, Stöcke
Die Fortbildung findet anteilig indoor und outdoor statt.
Du solltest in der Lage sein 1h am Stück in der Ebene zu laufen (ca. 7-10km/Stunde).
Bei alpinen Anstiegen solltest du in der Lage sein ca. 400-600Hm pro Stunde zurückzulegen. Im Praxisteil werden wir ca. 8-10km mit 600Hm zurücklegen. Theoretische Themenblöcke werden in den Lauf integriert.

Referenten:

Leni Schneider | staatl. geprüfte Bergwanderführerin
Till Schneemann | staatl. geprüfter Bergwanderführer | Trailrunning Guide

Kursbeitrag:

Mitglieder: € 0,-- (Verein Kärntner Bergwanderführer)
Nichtmitglieder: € 100,00 (autorisierte Bergwanderführer und nicht Mitglied im Verein)

Teilnehmerzahl: max. 24 Personen

Anmeldung per Mail: office@bergwanderfuehrer-kaernten.at - bis 10. März 2025

Der Inhalt der Fortbildung entspricht den gesetzlichen Anforderungen des K-BSF Gesetz und wird als Pflichtfortbildung gemäß § 33 (Bergwanderführer) anerkannt.