

TRAILRUNNING SYMPOSIUM INNSBRUCK 2024

(version 29.02.24, subject to change)



Vorträge Social

Datum	von	bis	Dauer	Aktivität	Location	Speaker
Freitag, 08.03.24	19:00	21:00	02:00	LIVE TV Uphill / Trailrunning Boom & Trend	Medienhalle, Hall i. T.	K19, Podiumsgäste (Denis WISCHNIEWSKI, Lars SCHWEIZER, Florian GRASEL, Eva-Maria SPERGER, Alexander PITTL)
Samstag, 09.03.24	09:00			Einlass & Akkreditierung	Haus der Begegnung	
	09:00	10:00	01:00	Welcome Kaffee & Networking	Haus der Begegnung	
	10:00	11:00	01:00	Eröffnung: "Die Entwicklung des Trailrunning: Vom Wandertag zum Leistungssport". "Die neue Epoche nach der WMTRC23 Innsbruck-Stubai"	Haus der Begegnung	Alexander PITTL, Reinhard KESSLER, Michael GEISLER
	11:00	12:00	01:00	TRCC - Trailrunning Competence Center: Das Legacy Projekt der WMTRC23		Alexander PITTL
	12:00	13:30	01:30	Mittagspause		
	13:30	14:30	01:00	"Konzept und Besonderheiten im Training für Trailläufe über der Marathondistanz (50 k - 100 k)"	Haus der Begegnung	Lars SCHWEIZER
	14:30	15:30	01:00	Mentales Training: "Die Top-5 Strategien täglich integrieren"		Eva-Maria SPERGER
	15:30	16:00	00:30	Kaffeepause		
	16:00	17:00	01:00	Athletensichtweise: "Welches Training hat bei mir funktioniert"	Haus der Begegnung	Florian GRASEL
	17:15			Treffpunkt Teilnehmer "Trailrun"	Eingang Haus der Begegnung	
17:30	18:30	01:00	"Trailrun": Trail Laufen mit Micheal Geisler	Innsbruck	Michael GEISLER	
Sonntag, 10.03.24	09:00			Beginn		
	09:00	09:30	00:30	Trailrunning im Fokus: "Multidimensionaler Ansatz der Prävention und Rehabilitation"	Haus der Begegnung	Claudio HUBER
	09:30	10:15	00:45	"Wenn steil zu steil wird - Wann ist Gehen effizienter als Laufen und was bedeutet das für das Training"		Andreas DÜRR
	10:15	10:45	00:30	Kaffeepause		
	10:45	11:30	00:45	Nachwuchstraining: "Leistungsbereiche und Möglichkeiten im Training" "Integration ins Vereinstraining"	Haus der Begegnung	Florian EBENBICHLER
	11:30	12:15	00:45	Ernährung im Trailrunning: "Stoffwechsellorientierte Trainingsgestaltung im Ausdauersport"		Daniel JOCHUM
	12:15	13:00	00:45	Podiumsdiskussion: Trailrunning Austria "Quo Vadis?"		Lars SCHWEIZER, Florian GRASEL, Alexander PITTL, Michael GEISLER, Daniel JOCHUM
	13:00			Verabschiedung		

Adressen Medienhalle, Saline 14, 6060 Hall in Tirol
Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Contact Simone Fuchs
+43 664 428 13 45
simone.fuchs@innsbruck-stubai2023.com