



ÖLV-Laufseminar – „Der Weg in die Weltspitze“

Wann: Freitag, 20. Jänner 2023, 17:00 – ca. 21:30 Uhr

Wo: ASKÖ-Stadion Graz-Eggenberg
8020 Graz, Schloßstraße 20

Veranstalter: Österreichischer Leichtathletik-Verband - ZVR-Zahl: 831713114
Elisabeth Pauer, BLZ-Graz-Koordinatorin – pauer@oelv.at

Inhalte: Umfang, Intensität, Technik • Belastungsverträglichkeit und Erhöhung der Belastbarkeit • Leistungsdiagnostik • Von den Basics zu den Feinheiten • Steuerung des Niveaus der Beanspruchung • Periodisierung und Trainingsschwerpunkte • Hierarchie der Trainingsmaßnahmen (eine Erfolgstreppe errichten) • Individualisierung der Trainingsschwerpunkte • Leistung darstellen • Punktgenau in Topform? • Prävention: geplante Regenerations- und Alternativtrainings

- Zielgruppe:** Lauftrainer/innen aus ganz Österreich
- Anmeldung:** mittels [Online-Formular](#) bis spätestens Montag, 16.01.2023
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos möglich
- Ablauf:** Nach den vier jeweils 45-minütigen Impulsreferaten findet eine Podiumsdiskussion mit allen für Referent/innen statt, welche die Möglichkeit bieten soll, Fragen der Teilnehmer/innen zu beantworten bzw. verschiedene Themen unter den Expert/innen zu diskutieren.

Impulsreferat I – Kurt Ring

Sein Erfolgsweg: Wie er Nachwuchsläufer/innen in die Weltspitze der Allgemeinen Klasse führt.

Kurt Ring ist Lauftrainer der LG Telis Finanz Regensburg und wurde im Jahr 2021 von German Road Races und laufen.de zu Deutschlands Lauftrainer des Jahres gekürt. Er führt sein 45 Jahren seine Athlet/innen im Mittel- und Langstreckenlauf in die nationale und internationale Spitze.

Impulsreferat II – Hannes Langer

Vom Guten zum Besseren. Oder wie ich auch als Späteinsteiger/in top werden kann.

Hannes Langer ist Sportwissenschaftler, ehem. ÖLV-Nationaltrainer Marathon, derzeit Trainer von Peter Herzog, Eva Wutti et al.; Veranstalter des Salzburg Marathons und anderer Laufveranstaltungen; oftmaliger Rennleiter des Vienna City Marathons.

Impulsreferat III – Andreas Prem

Einblicke in die Trainingsplanung und -steuerung im Nachwuchsbereich

Andreas Prem ist Sportwissenschaftler am Olympiazentrum Linz und derzeit Lauftrainer am BLZ Linz, wo er unter anderem U20-WM-Finalist Kevin Kamenschak betreut.

Impulsreferat IV – Anna Oberaigner

Welche Zubringerleistungen und regenerative Maßnahmen sind bei Läufer/innen wichtig?

Anna Oberaigner ist Sportphysiotherapeutin und Spezialistin auf dem Gebiet der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen. Sie ist derzeit bei den „Gelenksspezialisten“, einem Fachzentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitation in Wien, tätig.

Podiumsdiskussion

mit Kurt Ring, Hannes Langer, Andreas Prem und Anna Oberaigner unter der Leitung von ÖLV-Sportkoordinator Hannes Gruber. Hier bietet sich die Möglichkeit, Fragen an die Referent/innen zu stellen bzw. Themen aus den einzelnen Impulsreferaten gemeinsam zu diskutieren.