



Ittigen, Januar 2012, def. Ausschreibung SLV 801/12 und SLV 801a/12, kun

4. Swiss Athletics Workshop zum Thema Lauftreffs Samstag, 10. März 2012, Aarau

- Thema:** **Lauftreffs – Erfahrungsaustausch und Entwicklungsmöglichkeiten
Die Bedeutung von Wettkämpfen für den Lauftreff**
- Kursnummer:** **SLV 801/12** (für Teilnehmer esa und Teilnehmer ohne Leiteranerkennung)
SLV 801a/12 (für Teilnehmer J+S)
- Zielpublikum:** Leiter/-innen von Laufgruppen in Lauftreffs und Vereinen
- Ort, Zeit:** Gasthof zum Schützen in Aarau, 09.00 – 16.45 Uhr
Praxisteil im Stadion Schachen
- Organisation:** Swiss Athletics, Abteilung Breitensport und Ausbildung
- Kursleitung:** **Thomas Hürzeler und Anita Weyermann** (Experten esa Running)
mit erfahrenen Lauftreffleitern (siehe Programm)
- Workshops,
Referenten:** Siehe provisorisches Programm auf Seite 2
Teilnahme in 2 von 3 angebotenen Diskussions-Workshops
und in 2 von 3 angebotenen Praxis-Workshops
- Kosten:** SLV 801/12 für Teilnehmer esa und Teilnehmer ohne Leiteranerkennung
(inkl. Mittagessen) CHF 70 wenn Teilnehmer und Verein Mitglied Swiss Athletics
CHF 110 wenn Teilnehmer Mitglied Swiss Athletics, aber Verein nicht
CHF 110 wenn Verein Mitglied Swiss Athletics, aber Teilnehmer nicht
CHF 150 wenn weder Teilnehmer noch Verein Mitglied Swiss Athletics
- Kosten:** SLV 801a/12 für Teilnehmer J+S
(inkl. Mittagessen) CHF 70 Teilnehmer Mitglied Swiss Athletics und Tätigkeit J+S
CHF 110 Teilnehmer Mitglied Swiss Athletics, keine Tätigkeit J+S
CHF 110 Teilnehmer nicht Mitglied Swiss Athletics, Tätigkeit J+S
CHF 150 Teilnehmer nicht Mitglied Swiss Athletics, keine Tätigkeit J+S
- Anmeldung:** Teilnehmende mit esa Anerkennung oder keiner Leiterausbildung melden
sich für den Kurs SLV 801/12 an.
Online-Anmeldung unter www.swiss-running.ch → Ausbildung → Kurs
„Erfahrungsaustausch Lauftreff (Fortbildungskurs esa Running)“
- Teilnehmende mit J+S Anerkennung melden sich für den Kurs SLV
801a/12 an.
Online-Anmeldung unter www.swiss-athletics.ch → Ausbildung → alle
Kurse → Kurs „Erfahrungsaustausch Lauftreff (Fortbildungskurs J+S)“
- Auskunft:** Bruno Kunz, 031 359 73 00, brunokunz@swiss-athletics.ch
- Anerkennung:** Der Lehrgang zählt als Modul Fortbildung Erwachsenensport (esa, Kurs-
nummer SLV 801/12) **oder** als Modul Fortbildung Jugend und Sport
(J+S, Kursnummer SLV 801a/12).

4. Swiss Athletics Workshop zum Thema Lauftreffs Programm Samstag, 10.3.2012

Theorie: Gasthof zum Schützen in Aarau

Praxis: Leichtathletikstadion Schachen Aarau und Umgebung

Zeit	Programm
0900	Einführung Lehrmittel Erwachsenensport (esa) (Thomas Hürzeler, Kursleiter, esa-Experte Running) Obligatorisch für esa-Leiter/-innen, welche das neue Lehrmittel esa noch nicht erhalten haben. inkl. Informationen Swiss Athletics Breitensport
1000	Einführung ins Tagesthema (Thomas Hürzeler) Vorstellung der Workshops und der Referenten, Gruppeneinteilung
1015	Workshop 1: Die Bedeutung von Wettkämpfen für den Lauftreff (45') a) Ein Wettkampf als Orientierungspunkt für ein Einsteigerprogramm (Kurt Frei, Laufträff Birsegg Aesch, esa-Leiter Running) b) Die Wettkampfplanung von ambitionierten Läufer/-innen im Lauftreff (Rainer Hauch, LSV Basel, esa-Leiter Running)
1100	Pause
1115	Workshop 2 (45', gleiche Themen wie Workshop 1, zusätzlich 3. Thema) c) Mit dem Lauftreff an einen Team-Wettkampf. Team-Wettkämpfe als Bereicherung des Lauftreff-Angebotes (Anita Weyermann, esa-Expertin Running)
1215	Mittagessen
1315	Zusammenfassung der Workshops: Wichtigste Erkenntnisse, was nehmen wir mit? (max. 10' pro Thema, Workshopleiter Workshops 1 und 2) Kursadministration (Kursschluss direkt nach den Praxislektionen)
1400	Workshop 3: Erfahrungsaustausch Praxis (60') a) An der Startlinie physisch und psychisch bereit. Das Einlaufen vor dem Wettkampf mit einem Schwergewicht bei der mentalen Vorbereitung (Claudia Helfenberger, LC Uzwil, esa-Leiterin Running) b) Und was passiert nach dem Wettkampf? Tipps zum Auslaufen, zur physischen und psychischen Erholung (Peter Erb, Finisher Klub Winterthur, esa-Leiter Running)
1500	Pause
1525	Workshop 4 (60', gleiche Themen wie Workshop 3, zusätzlich 3. Thema) c) Hochrechnung 10km- und Halbmarathonzeit anhand eines 5'000m-Tests. Wir prüfen die gängigen Formeln im Selbsttest! (Thomas Hürzeler / Anita Weyermann, esa-Experten Running)
1625	Kursauswertung
1645	Kursschluss