



Auf die Loipe vorbereitet:

Konferenz zur Langlaufsaasonvorbereitung

Die kalte Jahreszeit kündigt nicht nur den Winter an, sondern auch die lang ersehnte Langlaufsaason. Um in dieser Ausdauersportart erfolgreich zu sein, bedarf es einer gezielten Vorbereitung. Dazu treffen sich Experten, Trainer und Langlaufbegeisterte zur 4. Snowstorm Konferenz am 11. November in Ilmenau, um über effektive Vorbereitungsstrategien für die kommende Saison zu diskutieren. Im Fokus stehen dabei der Konditionsaufbau und -erhalt, Regeneration und Erholung, Ernährung und mitochondriale Fitness, Techniktraining, Ausrüstung sowie die Planung der Teilnahme an einem Loppet. Die folgenden Themen werden behandelt.

09:45	10:00 Begrüßung	M. Scherge
10:00	10:30 Auftaktvortrag	E. Schneider
10:30	11:00 Mitochondriale Fitness	S. Barth
11:00	11:30 Skiauswahl	J. Hollenbacher
11:30	12:00 Pause	
12:00	12:30 Kaatsu als neue Trainingsform im Langlauf	R. Heiduk
12:30	13:00 Training für Masters Athleten und Fitness Sportler	B. Schneider und A. Laute
13:00	15:00 Mittag und Zeit für Präsentationen	
15:00	15:30 Technische Vorbereitung	M. Scherge
15:30	16:00 Personal Training	D. Götz
16:00	16:30 Die Welt der Worldloppet	G. Zloeb1
16:30	17:00 Regeneration im sportlichen Training	K. Kraus
17:00	17:30 Abschlussdiskussion	

Konditionsaufbau und -erhalt: Neue Trainingsformen im Blickpunkt

Erik Schneider, Robert Heiduk

Ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen Langlaufsaasonvorbereitung ist der Konditionsaufbau und -erhalt. Neue Trainingsformen werden diskutiert, um effiziente und abwechslungsreiche Methoden zu finden, die den Sportlern dabei helfen, ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Ernährung und mitochondriale Fitness: Treibstoff für die Muskeln

Priv.-Doz. Dr. Stephan Barth

Eine ausgewogene Ernährung ist fundamental für den Langlaufsport. Die Konferenz widmet sich der Bedeutung einer gesunden Ernährung, um die mitochondriale Fitness zu optimieren und somit die Muskelkraft und Ausdauer zu unterstützen.

Training: Individualisiert oder mit Personal Trainer

Daniel Götz, Dr. Andreas Laute, Bernhard Schneider

Das richtige Techniktraining kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. Es wird über Möglichkeiten diskutiert, wie dieses Training individuell angepasst oder mit Hilfe von Personal Trainern effektiv gestaltet werden kann.

Ausrüstung – Skiauswahl, Präparation und Tests vor Ort

Dr. Jens Hollenbacher, Prof. Dr. Matthias Scherge

Die richtige Ausrüstung ist für Langläufer von essenzieller Bedeutung. Experten erläutern die Auswahl von Skiausrüstung, die optimale Präparation der Skier und die Wichtigkeit von Tests vor Ort.

Planung der Teilnahme an einem Loppet: Strategien für Erfolg

Gunnar Zlöbl

Ein Höhepunkt der Langlaufsaason sind zweifelsohne die Loppets. Die Planung für die Teilnahme an solchen Veranstaltungen wird intensiv besprochen. Dabei werden Strategien und Tipps ausgetauscht, um eine erfolgreiche Teilnahme zu gewährleisten.

Risikobewusstsein und Regeneration

Dr. Kornelius Kraus

Athleten trainieren mit der Absicht besser zu werden. Dies gelingt allerdings nur, wenn ein individualisiertes Trainingsprogramm mit einer stimmigen Erholung und Regeneration kombiniert wird.

Datum: 11. November 2023, 9:30 bis 18 Uhr

Ort: Technologie- und Gründerzentrum Ilmenau / Thüringen; Ehrenbergstr. 11; 98693 Ilmenau

Preis: 125 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldelink: <https://www.elmug.de/2023/06/17/4-snowstrom-konferenz/>