



Trailrunning, Skibergsteigen, Bergwandern

Sportmedizinische Weiterbildung

Pitztal

20.- 22.9.2023

Leitung: Prof.Dr.med.V.Schöffl
PD.Dr.Dr.med.I.Schöffl



Trailrunning, Skibergsteigen, Bergwandern – Sportmedizinische Aspekte



Informationen zum Kurs

Veranstalter: Prof. Dr.med. Volker Schöffl, MHBA
PD.Dr.Dr.med.Isabelle Schöffl, MSc

Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinikum Bamberg
und
Abteilung Kinderkardiologie, FAU Erlangen, Nürnberg

Anmeldung: Fr.I.Grasser, Sekretariat Sportorthopädie, Klinikum
Bamberg, Bugerstr.80, 96049 Bamberg,
Tel 0951 503 12241, Fax 0951 503 12249,
sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich. Sie ist erst nach Bezahlung der Teilnahmegebühr auf das Konto DE90770500000578449415 bei der Sparkasse Bamberg (BYLADEM1SKB) gültig. Bitte unbedingt als Vermerk „Sportmedizinkurs“ angeben. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung zu empfehlen (ab 15.1.2023). Bei Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro pro Person erhoben. Eine spätere Abmeldung ist nicht mehr möglich.

Kursgebühren (inkl. Vollpension):

Übernachtung im Einzelzimmer 630 Euro, im Doppelzimmer 590 Euro. Die Preise verstehen sich inklusive Vollpension: Frühstück, Lunch, Abendessen, im wunderschönen 4 Sterne superior Hotel „Vier Jahreszeiten Pitztal“, inklusive Sommercard, großem Spa-Bereich usw.. Auf Wunsch kann selbstverständlich nach dem Kurs der Aufenthalt dort privat verlängert werden. Eventuell anfallende Seilbahnkosten Gletscher müssen zusätzlich von den Teilnehmern (Skibergsteigen) selbst getragen werden.

Anerkennung:

Eine Vorabanerkennung durch die die Bay.Landesärztekammer zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin ist, da der Kurs im Ausland stattfindet, leider nicht möglich. Die folgenden Inhalte werden entsprechend der Weiterbildungsverordnung vermittelt: Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin: WB 2003: 11 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sportes (Kat.1:3, Kat.7:8), 11 Std. Sportmedizin (B:4, E:7), WB 2020: ZTK Modul 1. Fortbildungspunkte der BLAEK werden beantragt.

Kursort:

Hotel Vier Jahreszeiten Pitztal

Mandarfen 73, St.Leonhard, Pitztal, Austria (<https://www.hotel-vier-jahreszeiten.at>)



Ausrüstung:

Wir empfehlen Trailrunningschuhe sowie Stecken und einen Trailrucksack sowie persönliche Schutz- und Sicherheitsausrüstung. Falls etwas fehlt, im Hotel ist ebenfalls ein gut ausgestatteter Trailrunning Shop. Über- bzw. Regenbekleidung ist ebenfalls empfehlenswert. Für die Sportausübung Skibergsteigen ist die komplette Skitourenausrüstung inkl. Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde usw.) nötig.

Sportprogramm:

Das Sportprogramm wird in leistungsgerechten Gruppen stattfinden, so dass jeder auf seine Kosten kommt. Für die Gruppe Bergwandern wird eine offizieller Wanderführer zur Verfügung stehen. Je nach Schneeverhältnissen am Gletscher wird eine Sportausübung „leistungsorientiertes Skibergsteigen“ angeboten. Wir werden uns hierzu im Wesentlichen im Skigebiet des Pitztaler Gletschers bewegen. Falls dies aufgrund der Verhältnisse nicht möglich ist werden wir einen alpinen „Skyrun“ ggf. auch Skigang durchführen.

Unfallversicherung:

In der Teilnehmergebühr ist keinerlei Versicherungsschutz enthalten. Bitte schließen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auf eigene Kosten eine Reiseunfallversicherung ab.



Programm

Mi 20.9.23

17.30: Teilnehmerbegrüßung, Kursübersicht, Laufgruppeneinteilung

17.45: Entwicklung des Trailrunning unter medizinischen Aspekten (V.Schöffl)
(Kat.B)

19.00: Abendessen

Do 21.9.21

07:00 Early Morning Yoga für Läufer (I.Schöffl, V.Schöffl,) (Kat.1) 07:45
Frühstück

08:30 Einführung in die Spiroergometrie, Schwellenkonzepte (I.Schöffl) (Kat.E)

09.15 The top 5 – die häufigsten Überlastungserscheinungen im Laufsport
(V.Schöffl) (Kat.B)

10:00 Pause

10:15 Spiroergometrie beim Trailläufer – Spezifische Fragestellungen (Laufen
oder Gehen bergauf, Outdoorteste) (I.Schöffl)(Kat.E)

11:00 Biomechanik im Traillaufen und Bergwandern (M.Simon) (Kat.B)

12:00 Mittagessen

13.00 Praxistest Spiroergometrie auf dem Laufband (Kat. E)

14.00 – 18.00 Sportpraxis Traillaufen, Bergwandern, Skibergsteigen in
Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)

18.00 – 19.00 Reko, Stretching, Yoga, Faszienrollen in Kleingruppen (Schöffl I, V)
(Kat.1)

19.00 Abendessen

Fr. 22.9.21

07:00 Outdoor Feldtest: mobile Spiroergometrie Traillaufen am Berg im Rahmen der Sportpraxis (Schöffl I, Schöffl V, Steirer F) (Kat.7)

08:00 – 09:00 Sportpraxis Traillaufen, Bergwandern, Skigang in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)

09:30 Frühstück

10:00 Hüftprobleme bei vertikal Sportarten (M.Simon) (Kat.B)

10:45 Einfluß von Höhe auf kardiale Grunderkrankungen (W.Wällisch) (Kat.E)

11:30 Skibergsteigen als Wettkampfsport (V.Schöffl) (Kat.B)

12:15 Spezielle Anwendungen der Spiroergometrie im Bergsport mit Auswertung der Feldteste (Schöffl I, V) (Kat.E)

13:00 Mittagessen

14:00 Trainingswissenschaftliche Aspekte im Ausdauerbergsport (F.Steirer) (Kat.E)

14:45 Kaderbetreuung im Weltcupalltag (F.Steirer)

15:30 Falldiskussionen Sportlerbetreuung (kardiologisch sportmedizinisch) (Panel) (Kat.E)

16:15 Abschluß



Referenten

PD. Dr. Dr. MSc Isabelle Schöffl, Kinderkardiologische Abteilung,
Universitätsklinikum Erlangen

Prof. Dr. MHBA Volker Schöffl, Leiter Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinik
für Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Bamberg

Dr. Michael Simon, Klinik für Unfallchirurgie und orthopädische Chirurgie,
Universitätsklinikum Erlangen

Dr. Wolfgang Wällisch, Kinderkardiologische Abteilung, Universitätsklinikum
Erlangen

Hr. Florian Steirer, Bundestrainer Skimoteteam Germany, zuvor Nationaltrainer
Deutsche Biathlon Nationalmannschaft.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Trailrunning – Sportmedizinische Weiterbildung“, vom 20.-22.9.2023 an. Die Teilnehmergebühr wurde überwiesen.

Name:

Anschrift:

Tel./Fax: privat:

dienstl.:

Übernachtung (EZ,DZ,App):

E-mail:

Datum/Unterschrift

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt an:

Fr.I.Grasser, Sekretariat Sportorthopädie, Klinikum Bamberg,
Burgerstr.80, 96049 Bamberg, Tel 0951 503 12241, Fax 0951 503 12249,
sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de