

Bitte frei  
machen

Klinikum Bamberg  
Sekretariat Sportorthopädie  
Frau I. Grasser  
Buger Straße 80  
96049 Bamberg



#### **Kursgebühren (inkl. Vollpension):**

Übernachtung im Einzelzimmer 580 Euro, im Doppelzimmer 530 Euro. Die Preise verstehen sich inklusive Vollpension: Frühstück, Lunch und Abendessen im wunderschönen 4-Sterne-Superior-Hotel „Vier Jahreszeiten“ in Pitztal, inklusive Sommercard, großem Spa-Bereich usw. Auf Wunsch kann selbstverständlich nach dem Kurs der Aufenthalt dort privat verlängert werden.

#### **Anerkennung:**

Für die Veranstaltung werden durch die Bay. Landesärztekammer zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin folgende Stunden beantragt: 11 Std. Sportmedizinische Aspekte des Sportes (1:3, 7:8), 11 Std. Sportmedizin (B:5, E:6).

#### **Kursort:**

Hotel Vier Jahreszeiten Pitztal  
Mandarfen 73, St. Leonhard, Pitztal, Österreich  
<https://www.hotel-vier-jahreszeiten.at>

#### **Ausrüstung:**

Wir empfehlen Trailrunningschuhe sowie Stecken und einen Trailrucksack. Bei Bedarf befindet sich außerdem im Hotel ein gut ausgestatteter Trailrunning-Shop. Über- bzw. Regenbekleidung ist ebenfalls empfehlenswert.

#### **Unfallversicherung:**

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



## Referenten:

**Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl, MSc**

Abteilung Kinderkardiologie,  
Universitätsklinikum Erlangen

**Prof. Dr. med. Volker Schöffl, MHBA**

Leiter Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin,  
Klinikum Bamberg

**Dr. med. Michael Simon**

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Klinikum Bamberg

**Benedikt Ehrlich**

Sportwissenschaftler, saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin und Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin,  
Klinikum Bamberg

#### **Klinikum Bamberg**

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg  
☎ 0951 503-0  
✉ [info@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:info@sozialstiftung-bamberg.de)  
🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)

www.agentur-rnplus.de | SSB\_84\_21 | 04.2021



## Trailrunning

Sportmedizinische Weiterbildung

**Pitztal | 22. – 24.09.2021**

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





## Trailrunning – Sportmedizinische Aspekte

### Informationen zum Kurs

Veranstalter: Prof. Dr. med. Volker Schöffl, MHBA

Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl, MSc  
Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin,  
Klinikum Bamberg und  
Abteilung Kinderkardiologie,  
FAU Erlangen, Nürnberg

Anmeldung: Frau I. Grasser, Sekretariat Sportorthopädie,  
Klinikum Bamberg, Buger Str. 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 „Sportmedizinikkurs“ angeben. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung zu empfehlen (ab 15.01.2021). Bei Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro pro Person erhoben. Eine spätere Abmeldung ist nicht mehr möglich.

## Programm

### Mi. 22.09.2021

- 17:30 Uhr Teilnehmerbegrüßung, Kursübersicht, Laufgruppeneinteilung
- 17:45 Uhr Entwicklung des Trailrunning unter medizinischen Aspekten (V. Schöffl) (Kat. B)
- 19:00 Uhr Abendessen

### Do 23.09.2021

- 07:00 Uhr Early Morning Yoga für Läufer (I. Schöffl, V. Schöffl) (Kat. 1)
- 07:45 Uhr Frühstück
- 08:30 Uhr Einführung in die Spiroergometrie, Schwellenkonzepte und Trainingsbereiche (I. Schöffl) (Kat. E)
- 09:15 Uhr The top 5 – die häufigsten Überlastungserscheinungen im Laufsport (V. Schöffl) (Kat. B)
- 10:00 Uhr Pause
- 10:15 Uhr Spiroergometrie beim Trailläufer – Spezifische Fragestellungen (Laufen oder Gehen bergauf, Outdoorteste) (Kat. E)
- 11:00 Uhr Praxistest Spiroergometrie auf dem Laufband (Kat. E)
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Biomechanik im Traillaufen (M. Simon) (Kat.B)
- 14:00 – 18:00 Uhr Sportpraxis Traillaufen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat. 7)
- 18:00 – 19:00 Uhr Reko, Stretching, Yoga, Faszienrollen in Kleingruppen (B. Ehrlich, I. Schöffl) (Kat. 1)
- 19:00 Uhr Abendessen



### Fr. 24.09.2021

- 07:00 Uhr Outdoor-Feldtest: mobile Spiroergometrie Traillaufen am Berg im Rahmen der Sportpraxis (I. Schöffl, V. Schöffl, B. Ehrlich) (Kat.7)
- 08:00 – 09:00 Uhr Sportpraxis Traillaufen in Leistungsgruppen mit Guide (Kat.7)
- 09:30 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Hüftprobleme bei Trailläufern (M. Simon) (Kat.B)
- 10:45 Uhr „The athlete’s heart“ – kardiale Auffälligkeiten bei Trailläufern (I. Schöffl) (Kat. E)
- 11:30 Uhr Spiroergometrisches Fallseminar und Auswertung der Teste (I. Schöffl, B. Ehrlich) (Kat. E)
- 12:15 Uhr Funktionelles Training im Traillaufen (B. Ehrlich) (Kat. B)
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Spezielle Anwendungen der Spiroergometrie im Bergsport am Beispiel Skibergsteigen (V.Schöffl) (Kat. E)
- 15:00 Uhr Stabitraining für Trailläufer (B. Ehrlich) (Kat. 1)
- 16:00 Uhr Abschluss

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Trailrunning – Sportmedizinische Weiterbildung“, vom 22. – 24.09.2021 an.

Die Teilnehmergebühr wurde überwiesen.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: privat: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: dienstl.: \_\_\_\_\_

Übernachtung (EZ, DZ): \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum	Unterschrift

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt an:  
Frau I. Grasser  
Sekretariat Sportorthopädie  
Klinikum Bamberg  
Buger Straße 80  
96049 Bamberg

☎ 0951 503-12241

📠 0951 503 12249

✉ sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de