



www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress

Nutze deine Chance - unsere Experten geben Dir exklusive Tipps!
Der Laufkongress 2024 findet ONLINE statt.

Melde Dich zum MEIN FREIBURG MARATHON an und erhalte
kostenfreien Zugang zu den Onlinevorträgen!

Für alle weiteren Teilnehmer beträgt die Gebühr 9€ pro Termin. Jeder Vortrag wird mit 2 LE- zur
Lizenzverlängerung der C-Lizenz anerkannt. Bei der Teilnahme an allen drei Workshops können in Summe
6 LE gesammelt werden.



Programm



30. JANUAR 2024 | ONLINE VORTRAG

18:00 Uhr | Verena Fenner

PRÄVENTION VON LAUFVERLETZUNGEN

Anhand von zehn Regeln zur Vermeidung von Laufverletzungen („Ten Laws of Running Injuries“) diskutiert die promovierte Sportwissenschaftlerin Verena Fenner über mögliche Ursachen von Verletzungen bei Läufern (aller Leistungsklassen) und erste Strategien für den Umgang mit ihnen. Wichtige Übungen zur Verletzungsprophylaxe werden in mehreren Schwierigkeitsstufen gezeigt, sodass Sie trotz Vortrag Ideen für Ihren Trainingsalltag bekommen.



22. FEBRUAR 2024 | ONLINE VORTRAG

18:00 Uhr | Dirk Radicke

SPASS UND FREUDE AM LAUFEN - DIE DOSIS MACHT'S! TRAINING UND WETTKAMPF AUS KARDIOLOGISCHER SICHT

Abgeleitet von der Anatomie und Physiologie des Herzens zeige ich die positiven Einflüsse des Trainings auf das Herz auf, verweise unter geschlechterspezifischen Aspekten auf mögliche Risiken und Verletzungspotenziale und erarbeite mit Euch, wie mit gesundem Training und Gestaltung weiterer Rahmenbedingungen, eine erfolgreiche Teilnahme beim Freiburg-Marathon gelingen kann.



19. MÄRZ 2024 | ONLINE VORTRAG

18:00 Uhr | Miriam Datke

MIT DER ZEIT KOMMT DIE ZEIT!

Mit 15 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft für das Laufen und habe seitdem eine Vielzahl von Laufdistanzen erfolgreich absolviert, angefangen bei 800m und 1500m bis hin zum Marathon.

In meinem Vortrag möchte ich euch Einblicke in meinen persönlichen Werdegang als Läuferin mit allen Höhen aber auch Tiefen geben. Ich werde darüber sprechen, wie ich mich durch diese Rückschläge gekämpft habe und welche Lehren man daraus ziehen kann.

Des Weiteren gewähre ich euch Einblicke in den Alltag einer Profiläuferin. Was bedeutet es, sich professionell dem Laufsport zu widmen und welche Opfer sind dafür notwendig? Außerdem teile ich euch meine Erfahrungen mit der Sportpsychologie.

Abschließend lade ich euch ein, mich zu internationalen Meisterschaften oder auch zum Training auszufragen. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen mit euch zu teilen und gemeinsam über die Welt des Laufens zu sprechen.

Veranstalter: Management Marketing
 FWTM
FREIBURG

BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V. 

In Kooperation mit:



Jetzt anmelden: www.mein-freiburgmarathon.de/laufkongress