

## *Grias God auf da Sommerbiathlonseitn*

*Is schee dass Eich für den Sommerbiathlon intressiert!*

*Wos is des scheene an diesem Sport überhaupts, weil Schiaßn geht ja, des konne ja scho aber mitm Laffa do haperts und jetz no ois mitanand des geht ja garned!*

*I mach Eich jetz de Suppn a bissal schmackhaft. Wia hob I eigentlich ogfangt!*

*Zuerst hob i mi a gfrogt wia geht des dass i laffa dua, dann ausser Puste in den Schiaßstand kim und dann soi i no wos treffa, geh spinnts es ollesamt!*

*Des werds Eich jetz a frong! Damit des ganze jetz ned zu anstrengead wead scho beim Lesn, wechsld i jetz de Sprach!*

*Was ist das schöne eigentlich an diesem Sport:*

- Ich tue etwas für meine Gesundheit (ist schon mal sehr gut)*
- Ich fördere meine Konzentration, Koordination und Ausdauer (Ruhepuls wird gesenkt)*
- Ich begeistere jung und alt für den Schießsport (durch Wettkämpfe)*
- Ich treffe und messe mich mit Gleichaltrigen (verschiedene Altersklassen)*
- Es herrscht eine familiäre Gemeinschaft unter allen Sommerbiathleten*
- Endlich gibt es auch die 1. Gaumeisterschaft (ich muss dabei sein)*
- Wer viel trainiert der wird auch mal Deutscher Meister*



### **Deutsche Meister 2015 in der Staffel der Junioren in Bayrisch Eisenstein**

Links:

Bürger Fritjof (Burgschützen Burgrain) Gau Wasserburg/Haag

Mitte:

Sauter Korbinian (HSG München) Gau Dachau

Rechts:

Deuschl Tobias (SG Eschbaum) Gau Wasserburg/Haag

*Wie fange ich diesen Sport jetzt richtig an:*

- Gleich ein paar Gleichgesinnte oder alle Interessierten mobilisieren (Dynamik)*
- Passende und geeignete Laufschuhe verwenden (für Laufanfänger)*
- Atmungsaktive und der Jahreszeit entsprechende Laufklamotten verwenden*
- Eine Armbanduhr zum Überprüfen von Laufminuten und Gehminuten (ambitionierte Läufer verwenden eine Laufuhr mit Herzfrequenzzeichnung)*
- Jetzt wird in dieser Jahreszeit (Dez - Apr) Laufen trainiert (siehe Tabelle)*
- An den Schießabenden kann man schon mal auf 5er Streifen schießen üben (zugelassen sind alle Luftgewehre am besten eignen sich Gewehre mit Spannhebel)*

## Laufplan (Tabelle)

Das Laufen für Anfänger wird mit Intervallen eingeübt. Man fängt an mit 2min Gehen dann 2min leichtes Laufen oder schneller Walkingschritt das Ganze im Wechsel zu 5 Einheiten. Das Tempo soll nicht übertrieben werden, im Laufen sollte man sich noch unterhalten können. Hier nun eine Tabelle mit Lauf - und Geheinheiten pro Woche. L steht für Laufen und G für Gehen

1. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	5x 2min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	5x 2min L und 2min G
	So	5x 2min L und 2min G

2. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	5x 2min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	4x 3min L und 2min G
	So	5x 2min L und 2min G

3. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	4x 3min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 5min L und 2min G
	So	4x 3min L und 2min G

4. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	4x 3min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 5min L und 2min G
	So	3x 5min L und 2min G

5. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	3x 5min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 5min L und 2min G
	So	2x 8min L und 2min G

6. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	2x 8min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	2x 8min L und 2min G
	So	4x 5min L und 2min G

7. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	4x 5min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	2x 8min L und 2min G
	So	3x 8min L und 2min G

8. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	3x 10min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 8min L und 2min G
	So	2x 15min L und 2min G

9. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	3x 10min L und 2min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 10min L und 2min G
	So	3x 10min L und 2min G

## Laufen mit kurzen Gehpausen

1. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	9x 2min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	9x 2min L und 1min G
	So	9x 2min L und 1min G

2. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	7x 3min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	7x 3min L und 1min G
	So	7x 3min L und 1min G

3. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	6x 4min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	6x 4min L und 1min G
	So	6x 4min L und 1min G

4. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	5x 5min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	5x 5min L und 1min G
	So	5x 5min L und 1min G

5. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	4x 7min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	4x 7min L und 1min G
	So	4x 7min L und 1min G

6. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	3x 10min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	3x 10min L und 1min G
	So	3x 10min L und 1min G

7. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	2x 15min L und 1min G
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	2x 15min L und 1min G
	So	2x 15min L und 1min G

8. Woche		
Training	Mo	frei
	Di	frei
	Mi	30 min Laufen/Joggen
	Do	frei
	Fr	frei
	Sa	30 min Laufen/Joggen
	So	30 min Laufen/Joggen

Man kann die Trainingstage auch anders einteilen je nachdem wie man Zeit hat oder aufwendet. Die Pausentage sollten auch daraufhin ausgerichtet werden.

Wer hier ankommt oder durchhält der kann sich jetzt als Fitnessläufer bezeichnen und kann einen Sommerbiathlon mitmachen. **GRATULATION!!!!**

Bei Laufproblemen sollte man entweder das Laupensum oder die Laufgeschwindigkeit minimieren. Sollten sich die Probleme nicht lösen dann einen Arzt aufsuchen.

### **Wettkampflauftraining wie sieht das aus:**

3-4mal pro Woche Training mit Ausdauerlauf, Kraftlauf, Sprintlauf und Lockerungslauf. Jeder Kraftlauf und Sprintlauf sollte mit mindestens 15min warmlaufen begonnen werden und danach wieder die gleiche Zeit ausgelaufen werden.

**Der Ausdauerlauf** sollte mit 30min beginnen und kann jede Woche um 5min gesteigert werden.

#### **Pausentag**

Vor jedem Kraftlauf sollte sich ordentlich warmgelaufen und ausgelaufen werden ca. 15min

**Der Kraftlauf** sollte sich nicht über einen zu langen Anstieg hinziehen danach wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren und 3-5mal wiederholen (lieber öfter wiederholen), oder man hat eine Außentreppe die ein paarmal auf und abgelaufen werden kann.

#### **Pausentag**

**Der Sprintlauf** ist der kürzeste von allen weil er nicht lange durchgehalten werden kann. Auf einer abgesteckten ebenen Lauflänge von etwa 100m werden Läufe von

*langsam bis zur maximalen Geschwindigkeit trainiert im Anschluss lockeres zurücktraben und wiederholen (Wiederholungen von 3 - 10 mal). gut warmlaufen ist ganz wichtig sonst gibt es Zerrungen.*

*Lockerungsläufe werden meist im Anschluss an Sprinteinheiten durchgeführt.*

*Man sieht schon das Kapitel Laufen hat hier einen hohen Stellenwert der nicht unterschätzt werden darf. Nur eine gute Grundausdauer führt zum Ziel und nicht zu vergessen die Geduld man kann nichts übers Knie brechen, wenn nicht heuer dann das nächste Jahr.*

*Thema Waffentransport:*

*Grundsätzlich werden alle Luftgewehre in einem abgeschlossenen Behältnis transportiert. Im Gewehrlauf wird entweder eine Schnur durchgezogen die vorne und hinten sichtbar sein muss oder eine Schutzkappe über die Mündung gestülpt. Es darf sich keine Munition im Lauf befinden*

*Ausstattung an einem Luftgewehr*

*Grundsätzlich kann jedes zugelassene Luftgewehr verwendet werden. Am Diopter kann ein Blendschutz angebracht werden der bei Lichteinstrahlungen sehr brauchbar ist. Ein Handstopp der in der Schiene eingeschoben und befestigt werden kann, um sich mit dem Armriemen zu verbinden damit die Waffe stillgehalten werden kann. Eine zugelassene (wird kontrolliert) und aufgefüllte Kartusche verwenden.*

*Sommerbiathlontraining vorbereiten:*

*Einen Infoabend für alle Vereinsvorstände, Sportleiter, Schützen, Interessierte und Begeisternde für diesen Sport findet am Montag den 25.01.2016 um 19 Uhr im Saal beim Gasthaus Lanzl in Weiher statt. Bitte dringend um Rückmeldung an <mailto:junkerfranz@gmx.de>*

*Für sämtlichen Inhalt gibt es keine Gewähr*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Euer Referent Franz Junker*