



Unser Trainingskonzept:

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, Kinder sind Kinder“

(Maria Montessori)

Folglich muss sich ein Training für Kinder und Jugendliche auch maßgeblich vom Training erwachsener Sportler unterscheiden.

Mit unserem vielfältigen Angebot wollen wir auf spielerische Art und Weise deine motorischen und athletischen Fähigkeiten verbessern und dich an verschiedenste Sportarten heranführen.

Projektbezogene Trainingsphasen werden immer wieder von sportlichen Events und der freiwilligen Teilnahme an Wettkämpfen gekrönt. So weißt du stets, wo du stehst und wofür du trainierst!

Bist du zwischen 5 und 15 Jahre alt, dann komm vorbei und mach mit!

Wir freuen uns auf dich!

Training: Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr auf bzw. in den Sportanlagen des Schulzentrums Kronach

Leitung und Coaching:

Daniel Gareis

DSOB-Trainer C Leistungssport
+49 15253757121



Dani ist bereits seit seiner Kindheit sportlich aktiv. Egal ob Skilanglauf, Skispringen, Schwimmen, Laufen, Klettern oder Radfahren - kaum eine Sportart ist ihm fremd! Über den Langstreckenlauf kam Dani zum Triathlon. Er ist seit 20 Jahren erfahrener und begeisterter Triathlet und startet dort über alle Strecken von der Sprint- bis zur Ironman-Distanz. Seine größte Leidenschaft ist aber der Skilanglauf. Im Sommer auf Rollskiern und im Winter auf Skiern nimmt er u. a. an Skimarathons teil. Seit 2005 ist er lizenziertes Triathlon-Trainer C Leistungssport. Er bildet sich regelmäßig weiter; erst kürzlich absolvierte er eine Fortbildung zu Leistungsdiagnostik und Leistungssteuerung beim Triathlon Verband. Dani legt Wert darauf, das Training auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zu planen. Diese bilden auch die Basis des Nachwuchstrainingskonzepts. Die Kinder werden gezielt gefördert, aber nicht überfor-

dert. Durch das Kennenlernen und Ausprobieren vielseitiger Bewegungsabläufe und -arten sind sie spielerisch für Sport zu begeistern.

Dani ist Gründungsmitglied und Teil der Vorstandschaft des ASC Marktrodach. Unter seiner Leitung konnte das Kids-Projekt konzipiert und gestartet werden!

Sein Motto lautet: **Beim Sport liegt der stärkste Muskel zwischen den Ohren!**



Simone Gerstmayer

Lauftrainerin und zert. Trailrunning-Guide
+49 171 4210604

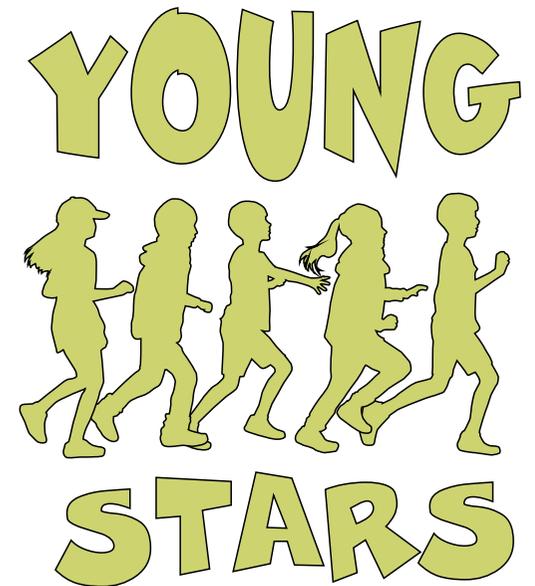
Simones Kindheit war sportlich - Turnen, Klettern, Bergsteigen, MTBen und Skifahren waren die Schwerpunkte. Das Laufen hat sie allerdings erst mit Mitte 30 für sich entdeckt. Aus "ich will nur 1x einen Marathon laufen" ist mittlerweile eine Laufleidenschaft geworden. Und dies zu 95% auf unbefestigten Wegen und Pfaden, den sog. Trails. Läufe von 5 bis 120 km (manchmal auch noch länger) oder Etappenläufe - alles ist dabei! Ihre Lieblingsdisziplinen sind die Ultradistanzen, also alles ab ca. 12 h oder 60 km.

Simone ist eine feste Größe in der Ultra-/Trailrunning-Szene, nicht nur in Oberfranken. Zahlreiche Herausforderungen hat sie bereits erfolgreich gemeistert. Als ausgebildete Lauftrainerin und zertifizierter Trailrunning-Guide möchte sie diesen tollen Sport und ihre Erfahrungen u. a. an die Kids weitergeben. Seit 2023 unterstützt Simone das Kidsprojekt des ASC Marktrodach. Sie ist mit viel Herzblut als Trainerin für die ASC YOUNGSTARS dabei. Die nächste Generation Trailrunner steht somit in den Startlöchern und wird bestens betreut!

V.i.S.d.P.: ASC Marktrodach e. V. Am Felsenkeller 2 96317 Kronach - 02/2024

ASC Marktrodach e.V.

TAKE THE BEST



X-OVER-Training

für Kinder und Jugendliche

www.asc-marktrodach.de



Wettkämpfe

Termin	Wettkampf	Infos
28.01.2024	8. Maintal-Crosslauf Kemmern	8. Maintal-Crosslauf
03.02.2024	Swim and Run Coburg	Swim and Run 2024 Triathlon TV 1848 Coburg http://www.svhoehn.de/
18. 02.2024	Oberfränkische Meisterschaften Crosslauf im Rahmen des 15. Höhner Crosslaufs	
16.03.2024	Oozünderlauf Schwüritz	29.12.2019 Programmheft Oozünderlauf - tvschwuerbitz jimdo-Page! (jimdofree.com)
20.04.2024	Ultra Trail Fränkische Schweiz Kids Run	Kidstrail - Ultratrail Fränkische Schweiz (ultratrail-fraenkische-schweiz.de) Steinachtallauf
29.04.2024	Steinachtal Lauf	
09.05.2024	Lucas-Cranach-Lauf	30. Lucas-Cranach-Lauf – Donnerstag, 09. Mai 2024 (Christi Himmelfahrt) – ASC Marktrodach (asc-marktrodach.de)
30.05.2024	Wald Cross Sonnefeld	3. Sonnefelder Wald-Cross-Lauf - tsv-sonnefelderlaufteams Webseite! (jimdofree.com)
13.07.2024	Schüler-Jugend Triathlon Hof	Stadtwerke Schüler- & Jugendtriathlon (ifl-hof.de)
27.07.2024	Crazy Runners Frankenwald Trail	Ausschreibung Crazy Runners Frankenwald Trail (crazyrunners-frankenwaldtrail.de)
Tbd	Ski-Kids Tour	Sommerserie 2022 - skikids-tours Webseite!
07.09.2024	Run of Hope Kronach	Gemeinsam gegen Krebs e.V. (ggkev.de)
14.09.2024	Kuckuckslauf Kemmern	kemmerner-kuckuckslauf: INFOS
XX.10.2024	Rockman Kids Run Tröstau	Was ist der Rockman Kids Run – ROCKMAN RUN (rockman-run.de)
06.10.2024	Kulmbach Trails	Ausschreibung Kulmbach Trails (kulmbach-trails.de)
Tbd	Ski-Kids Tour	Sommerserie 2022 - skikids-tours Webseite!
01.12.2024	Radspitz Kids Trail Marktrodach	ASC Marktrodach (asc-marktrodach.de)
07.12.2024	Nikolaus Lauf Weißenbrunn	

Trainings schwerpunkte

Phase	Trainings schwerpunkte	Trainingsinhalt
Januar-März	Koordination Auge/Hand Laufökonomie Kraftaufbau	Ball Spiele und Ball Übungen Fußgelenksarbeit / Lauf ABC Parcour /
März-Mai	Rad Lauf	Fahrrad Handling Kurs Allgemeine Ausdauer Rad / Lauf Hinterdinisparcour / Trail
Mai-September	Motorik / Koordination Kraft / Ausdauer	Inline Skating Parcour
Oktober- Dezember	Allgemeine Athletik / Kraft Grund-Schnelligkeit Koordination Turnerisches	Parcour LaufABC Turnerische Elemente