

Die folgenden Grundsätze wurden nach einer Befragung der Lauftreffmitglieder und mehreren Sitzungen im Rahmen des Aktiventreffs im 2. Halbjahr 2008 diskutiert und beschlossen. Sie gelten solange, bis die Mehrheit der Mitglieder Änderungen wünscht.

## **Prinzipien des Wedeler Lauftreffs**

### **Präambel**

Der Lauftreff im Wedeler TSV versteht sich vorrangig als Angebot für gesundheitsorientierte Läuferinnen und Läufer. Er ist als Lauftreff Mitglied im Hamburger Lauftreffverband, somit auch im Hamburger und im Deutschen Leichtathletikverband. Der Lauftreff trägt die Leitgedanken des DLV aktiv mit und praktiziert die in Deutschland geltenden Regeln. Durch Einbeziehung der Mitglieder des Lauftreffs versucht er, eine breite Akzeptanz zu erreichen und Anregungen in das Lauftreffangebot aufzunehmen. Dabei wird grundsätzlich ein hoher Qualitätsstandard angestrebt.

### **Regeln**

Grundsätzlich wird in Gruppen gelaufen. Die Laufzeit beträgt 50 – 60 Minuten. Die Gruppen werden von einem (möglichst lizenzierten) Laufbetreuer begleitet. Dieser ist für die Gruppe verantwortlich. Je nach Anzahl der Anwesenden wird angestrebt, Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu bilden: 7:15 – 8:15 Min./km, 6:15 – 7:00 Min./km, 5:30 – 6:00 Min./km. Die Teilnehmer erscheinen spätestens um 19.00 Uhr und ordnen sich einer Gruppe zu. Es wird in jeder Gruppe gemeinsam und ohne Wettkampfcharakter ca. eine Stunde gelaufen. Das anschließende Dehnen wird gemeinsam durchgeführt.

### **Angebote**

Um allen Interessierten zu ermöglichen, am Lauftreff teilzunehmen, wird angestrebt, einmal im Jahr einen 8-wöchigen Einsteigerkurs durchzuführen.

Um den Leistungsorientierteren die Möglichkeit zu bieten, gezielter ihre Leistung zu verbessern, wird abweichend von den Lauftreffregeln bei Bedarf eine schnellere Gruppe eingerichtet. Wird diese nicht von einem Betreuer begleitet, laufen die Teilnehmer auf eigene Verantwortung. Außerdem wird je nach Interesse der Mitglieder und Bereitschaft von Aktiven ein gezieltes Training z. B. für ein bestimmtes Laufereignis (10 km- Lauf in Waldenau, Marathon in Hamburg ...) angeboten.

Einmal im Jahr wird ein Laufwochenende vom Lauftreff durchgeführt. Ziel ist es, sowohl den Zusammenhalt zu fördern, als auch spezifische Trainingseinheiten anzubieten.

Am 01.01. jeden Jahres organisiert der Lauftreff einen gesundheitsorientierten Neujahrslauf.

An jedem 1. Donnerstag im Monat findet nach dem Lauf ein Klönsschnack statt. Hier kann jeder erscheinen, der außerhalb des Laufgeschehens einfach nur klönen möchte.

An jedem 3. Donnerstag im Monat erfolgt nach dem Lauf das Aktiventreffen. Hier werden konkrete anstehende Aktivitäten und Grundsätzliches besprochen.

Es wird weiter angestrebt, Fortbildungen intern und extern zu organisieren, gemeinsame Aktivitäten neben dem Laufen durchzuführen (Radtouren, Wanderungen ...), den Erwerb des Laufabzeichens anzubieten. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, weitere Angebote anzuregen und sich aktiv im Lauftreff einzubringen.

## **Betreuer**

Die Betreuer haben die Funktion, die Gruppen zu betreuen. Sie legen die Strecken fest, achten auf das Tempo, auf Über- oder Unterforderung, sind die fachlichen Ansprechpartner. Dehn- und gegebenenfalls Kräftigungsübungen werden von ihnen angeleitet. Betreuer sollten grundsätzlich ein Laufbetreuerseminar besucht haben. Sie haben die eigenen Ambitionen in ihrer Rolle als Betreuer zurück zu stellen. Jeder Betreuer hat ein Erste- Hilfe- Set und ein Handy dabei. Grundsätzlich treffen sich die Laufbetreuer an jedem 1. Donnerstag im Monat nach dem Lauf zum Aktiventreff, um Organisatorisches zu besprechen.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Der Lauftreff Wedel informiert bei Bedarf die Öffentlichkeit über die ortsansässige Presse. Regelmäßig sollen Artikel in der Vereinszeitschrift des Wedeler TSV erscheinen. Einmal im Jahr wird ein Flyer mit dem Jahresprogramm erstellt, der über die Angebote des Lauftreffs informiert. Ferner ist der Lauftreff auf den Homepages des Wedeler TSV, der Hamburger Lauftreffs, des DLV und von Runners World vertreten.

## **Sonstiges**

Grundsätzlich ist der Lauftreff offen für alle Menschen. Bei Bedarf nimmt er Teil an Aktivitäten, die von anderen angeregt werden (z. B. Wedeler TSV, Krankenkassen, DLV ...).

Ziel ist, mittelfristig auch für die Allgemeinheit nutzbare abgemessene Laufstrecken zu vermessen und auszuschildern.

Wedel, den 20.11.2008

*Renate Eichfelder*