

Grundsätzliches für den/die Lauf- und Walkingbetreuer/innen des Lauftreff Gruiteneandertal e.V.

Um allen Läufer/innen und Walker/innen ein **einheitliches Training**, sowie einen **reibungslosen Ablauf des Lauftreffabends** anbieten zu können, sind hier einmal (hoffentlich) alle wichtigen Punkte, für die Betreuung von Lauf- und Walkinggruppen, sowie die Organisation der Lauf- und Walkingtreffabende (Mo., Mi. und Fr.), zusammengetragen.

Betreuereinteilung

Die in den aktuellen Betreuerplänen eingeteilten Betreuer und Betreuerinnen, sind grundsätzlich selbst für die Betreuung „ihrer“ Gruppe zuständig. Falls er/sie kurzfristig verhindert sein sollte, so ist er/sie für die Organisation einer Ersatzfrau oder Ersatzmannes zuständig.

Falls die Ersatzsuche fehlschlagen sollte, benachrichtigt bitte den/die „Kistenbetreuer/in“ (s.u.) darüber. In diesem Ausnahmefall muss dann am Abend für Ersatz gesorgt werden.

Dies bedeutet für die „dienstfreien“ Betreuer/innen, dass jederzeit mit der Betreuung einer Gruppe zu rechnen ist. Sollte an einem Lauftreffabend, an dem ein Ersatzbetreuer/in für eine Gruppe gesucht wird, bei der Gruppenabfrage eine Gruppe ausfallen, so wird der/die dann frei werdende Betreuer/in, vorzugsweise für die Betreuung der offenen Gruppe eingeteilt.

Bekleidung

Jede/r Betreuer/in trägt zur planmäßigen Gruppenbetreuung ein gelbes, mit „Betreuer“ beschriftetes Oberbekleidungsstück.

Organisatorischer Ablauf

Laut Betreuerplan ist an jedem Lauftreffabend ein/e Betreuer/in mit dem Transport der „Lauftreffkiste“ (Erste-Hilfe-Taschen, Stoppuhren, Pläne, usw.) beauftragt. Dies ist durch ein „K“, bzw. „E“ für den Ersatzkistenbetreuer/in, im Betreuerplan, neben der Gruppe, gekennzeichnet. Nicht jeder/jede Betreuer/in ist automatisch „Kistenbetreuer/in“. Diesen Eintrag gibt's nur nach Rücksprache mit dem Planersteller. Der/die Kistenbetreuer/in holt die Kiste, vor dem Lauftreff, bei Fam. Lohmann ab und bringt sie danach auch wieder dorthin zurück.

Der/die Kistenbetreuer/in ist an diesem Abend für die Organisation des Lauftreffs zuständig, kontrolliert die Vollständigkeit der eingeteilten Betreuer/innen und teilt für evtl. unbesetzte Gruppen, Ersatzbetreuer/innen ein. Hierfür ist in der Kiste ein Ordner, der alle Pläne und die „Betreuerzettel“ enthält.

Um 18.30 h startet der/die Betreuer/in der 9,5 das Warmlaufen. Alle Teilnehmer der unterschiedlichen Laufgruppen laufen sich geschlossen im Warmlauftempo der 6,5 warm. Sie nutzen dazu die größte Runde auf dem Parkplatz und die „Außenbahn“. Die Walkinggruppen walken sich geschlossen im Tempo der W5 warm, nehmen die kürzeren Parkplatzzunden und nutzen die „Innenbahn“. (Außen- und Innenbahnnutzung zur Vermeidung von Unfällen durch Kreuzen!)

Nach jeweils drei Runden treffen beide Warmlaufgruppen (Läufer und Walker), möglichst gleichzeitig, am Schaukasten, zur Anfangsgymnastik ein.

Jetzt tritt der/die Betreuer/in der 6,5 in Aktion: **nachdem** sich alle Sportler/innen am Schaukasten versammelt haben, beginnt er/sie die Anfangsgymnastik. Während dieser Zeit fragt der/die Lauftreffleiter/in oder der/die organisatorische Leiter/in des Abends, die Gruppenstärken ab und legt die für diesen Abend durchgeführten Gruppen fest. **Bitte auf die „Mindestgruppenstärken“ achten!**

Sollte eine oder mehrere Gruppe/n aufgrund zu wenig Meldungen nicht zu Stande kommen, ist beim Zusammenlegen der Gruppe/n folgendes zu beachten:

1. Zusammenlegen von Gruppen grundsätzlich nach unten! Es werden so viele Gruppen zusammengelegt, bis die Mindestgruppenstärke erreicht ist. Damit jedem Sportler eine Gruppe angeboten wird, in der er nicht **überfordert** wird, wird im Tempo der untersten der zusammengelegten Gruppen gelaufen / gewalkt.
2. Ausnahme zu Pkt. 1.: Um die Mindestgruppenstärke in der obersten, zustande kommenden Gruppe zu erreichen, wird hier separat zusammengelegt. Beispiel: erreichen die Gruppen 9,0 und 9,5 einzeln nicht die erforderliche Teilnehmerzahl, würden sie aber zusammen erreichen, so läuft die 9,0.

Der/die Betreuer/in der 6,5 (oder untersten Läufergruppe) ruft die Gruppen auf (beginnend mit der höchsten, stattfindenden Gruppe) und schickt sie auf die Strecke. Hierbei ist darauf zu achten, dass die W-Gruppen, bei gleicher Streckenlänge, vor den L-Gruppen gestartet werden!

Betreuerinfo

Der Betreuer wählt die Strecken in Eigenverantwortung aus. Sind Einschränkungen bekannt, werden diese untereinander weitergegeben. Es wird empfohlen in den Gruppen einen Schlussläufer einzusetzen. Besondere Vorsicht ist bei der Überquerung und der Nutzung von befahrenen Straßen geboten!

Zur Vermeidung von unnötiger Unfallgefahr, ist das Mitführen von Hunden nur gestattet, wenn diese kurz angeleint, am seitlichen Ende der Gruppe geführt werden.

Auch Walker mit Stöcken* sind gehalten, am Ende der Gruppe zu gehen.

Dies ist leider nicht immer möglich, da oftmals die Gruppen durch bummelnde Teilnehmer weit auseinandergezogen werden. Hier kann nicht erwartet werden, dass die Nordicwalker* und Hundehalter noch dahinter zurück bleiben.

*: Nordicwalking wird im Lauftreff nicht angeboten. Walker mit Stöcken sind Ausnahmen, z.B. verletzte oder erkrankte Sportler/innen, die sich mit der Benutzung von Stöcken wieder mobilisieren.

Mindestgruppenstärken

Sommer (01.04. – 30.09.):

Unterste und oberste zustande kommende Gruppe:	3 Teilnehmer/innen + Betreuer/in
Alle anderen Gruppen:	4 Teilnehmer/innen + Betreuer/in

Winter (01.10. – 31.03.):

Oberste zustande kommende Gruppe:	3 Teilnehmer/innen + Betreuer/in
Alle anderen Gruppen:	4 Teilnehmer/innen + Betreuer/in

Begründet wird diese Mindestgruppenstärke mit folgendem Szenario:

5 Personen starten in der Gruppe, eine Person verunfallt, dann bleiben zwei Personen zur Betreuung, bzw. für Erste-Hilfe-Maßnahmen und zwei Personen für das Herbeiholen von externer Hilfe.

Bei der obersten zustande kommenden Gruppe wird von diesem Grundsatz abgewichen. In dieser Gruppe befinden sich zu einem großen Anteil Läufer/innen, die erfahren sind und sich gut in unserem Laufgebiet auskennen.

Verhalten in der Gruppe / Disziplin

Der/die Betreuer/in bestimmt das Tempo und die Runde.

Das Vorlaufen von Teilnehmern - auch teilnehmenden, dienstfreien Betreuer/innen - muss untersagt werden! Zum einen kann nur so ein einheitliches Tempo eingehalten werden und andererseits können wir es nur so erreichen, dass die Qualität der Betreuung gewährleistet bleibt. Nichts setzt sich schneller im Bewusstsein einzelner Teilnehmer fest, als der Gedanke, „bei dem Betreuer kann ich es ja machen. Bei den Anderen wird es also auch so sein....“, o.ä.

Der diensthabende Betreuer ist für die Disziplin in seiner Gruppe alleine verantwortlich!

Betreuung während der Lauf-/ Walkingstunde

Jede/r Betreuer/in sollte an sich den Anspruch stellen, ständig über das Wohl jeder seiner Teilnehmer/-innen informiert zu sein. Das bedeutet natürlich nicht, dass ständig mit Jedem ein Gespräch geführt werden muss! Sehr wohl sollten wir darüber informiert sein / werden, wenn ein/e Teilnehmer/in nicht mehr mithält, sich verletzt oder andere Probleme auftreten.

Die Reaktion auf ein solches Problem ist natürlich von der Situation abhängig und individuell zu entscheiden.

Fazit: Schaut öfters mal über die Schulter und blickt euren Teilnehmern ins Gesicht! Ein Teilnehmer, auf den individuell eingegangen wird, fühlt sich bestimmt besser betreut, als ein vergessener Sportler!

Laufgeschwindigkeit

Das Tempo in den Laufgruppen ist in drei Phasen gegliedert. Einlaufphase, Belastungsphase und Auslaufphase. Dauer und zu laufende Geschwindigkeit für die Phasen in den einzelnen Gruppen, kann im Dokumentenbereich der Internetseite, dem Dokument „Gruppenzeiten“, entnommen werden.

Wichtiger Hinweis für „satellitengesteuerte“ Kollegen/innen: der für die Gruppe rechnerische Gesamtschnitt darf erst nach Ablauf der gesamten Stunde auf der Uhr erscheinen! Während der Einlaufphase muss der, langsamere, Einlauftemposchnitt gelaufen werden. In der Belastungsphase muss die Geschwindigkeit dann etwas höher, als der erforderliche Gesamtschnitt, liegen. Erst in der Auslaufphase wird dann, durch wiederum langsamere Geschwindigkeit, der richtige Gesamtschnitt für die Stunde erreicht.

Besonders wichtig ist die Tempovariation vor und an Steigungen und andern besonderen Gegebenheiten der Laufstrecke.

Steckenlänge

Eigentlich ganz einfach und nicht erwähnenswert: Die Strecke ist so lang wie ihr Name sagt!

Leider ist das nicht ganz so: Probleme in der Auswahl und der Berechnung der Streckenlänge tauchen in dem Moment auf, wenn die in unserer Laufkarte und den im Laufgebiet markierten Kilometerpunkten, mit den per GPS oder amtlichen Karten ermittelten Strecken, verglichen werden. Bei der Markierung der Streckenpunkte wurden oftmals leicht erkennbare Punkte/Bäume gewählt, die nicht genau den KM-Punkt treffen. Da die Strecke nicht länger werden sollte, wurden dabei schon mal einige Meter verschenkt. Aus diesem Grund erscheint eine nach den Lauftreffplänen/-punkten gelaufene/gewalkte Strecke, den Teilnehmern kürzer und langsamer, als eine nach GPS oder amtlichen Karten berechnete.

Ziel kann auf Dauer nur die Berechnung der Strecken nach tatsächlicher Kilometrierung sein. Dies kann aber nur sehr behutsam umgesetzt werden.

Daher die Bitte an alle Betreuerinnen und Betreuer, die schon jetzt nach „echten“ Metern laufen: Nehmt Rücksicht auf die Teilnehmer! Lieber das Tempo an einem Anstieg etwas drosseln und mit ein paar Metern weniger wieder am Platz ankommen, als den Teilnehmer (der die Gruppe ja sonst immer schafft) kaputtzulaufen und den Spaß am Sport zu nehmen!

Gefahrenstellen

Wenn während der gelaufenen/gewalkten Runde besondere Gefahrenstellen oder Behinderungen auffallen, sollten diese dem/der Lauftreffleiter/in mitgeteilt werden. Außerdem gibt es auf der Internetseite, unter dem Menüpunkt „INTERN“, die Möglichkeit, „AKTUELLE GEFAHRENSTELLEN“, allen Mitbetreuer/innen bekanntzugeben.

Grundsätzliche Besonderheiten bei bestimmten Gruppen:

5,5 (Einsteigergruppe): Anfangs bis zu 20 lohnende (max. 30 sec.) Gehpausen und eine Gymnastikpause. Die Anzahl ist rückläufig und wird durch das Einsteigerbetreuersteam bestimmt.

6,5 sechs lohnende Gehpausen und eine Gymnastikpause.*

7,0 vier lohnende Gehpausen

5,5 bis 7,5 wenn der Rückweg über den Schmitzberg oder den Weg vom Bauern Schmitz zum Tennisclub hinauf führt, wird dieser in jedem Fall gegangenen.*

*Die Einhaltung dieser Punkte ist besonders wichtig, da gerade Teilnehmer der unteren Laufgruppen darauf angewiesen sind! Ein Abweichen hiervon fällt sofort auf und verursacht Unmut und Unverständnis in der Gruppe. Läufer, die an ihrer Leistungsgrenze laufen, sind u.U. nicht mehr in der Lage, die Gruppe erfolgreich mitzulaufen. Die Gymnastikpause in der 6,5 ist, obwohl sie sportmedizinisch keine Begründung mehr hat, erhalten geblieben. Nach etlichen Gesprächen mit Läufer/innen der Gruppe, stellte sich heraus, dass man diese Pause erhalten möchte. Die etwas längere Pause vor dem Abschnitt „25 Minuten ohne Pause“ gibt den Teilnehmern physisch und psychisch die Kraft, diese Strecke durchhalten zu können. Da eine Gymnastik zwischendurch auch keinem schadet, werden wir diesen, heutzutage eigentlich überflüssigen, alten Zopf, auch weiter beibehalten.

Umgang untereinander

Hierzu ein Zitat aus dem Protokoll der Betreuerversammlung 2008:

„Noch ein sehr wichtiger Punkt ist das Verhalten der Betreuer während und nach dem Lauf untereinander.“

Laute Kritik, Belehrungen und Bevormundung gehören nicht in die Laufstunde, wenn ein Kollege sich mal mit dem Tempo vertut, ist wahrscheinlich schon den meisten passiert, kann man ihn während des Laufes auch etwas zurückhaltender darauf aufmerksam machen und nicht durch die ganze Gruppe rufen.

Alle andere Kritik kann man nach der Stunde untereinander diskutieren und ggf. auch den Lauftreffleiter einschalten.“

Dauer der Trainingseinheit

Die Dauer einer Lauf- und Walkingeinheit beträgt 60 Minuten. Diese Zeit stellt die reine Lauf- bzw. Walkingzeit dar. Der/die Betreuer/in sollte sich bemühen, die Trainingsrunde in dieser Zeit, mit einer möglichst geringen Abweichung, zu absolvieren. Mit Anfangs- und Abschlussgymnastik dauert ein Lauftreffabend also etwa 80 Minuten.