

## Leitbild und Spielregeln Lauftreff Rennschnecke Dudweiler e. V.

Running, Walking, Nordic Walking, ja,

aber nicht alleine!

aber nicht unter Leistungsdruck!

auch wenn ich Anfänger oder Wiedereinsteiger bin!

**Unser Lauftreff steht allen offen, die Spaß am Laufen haben.**

Der soziale Status, die ethnische Abstammung, die Weltanschauung sowie die Religionszugehörigkeit oder die sexuelle Identität spielen in unserem Lauftreff keine Rolle.

Fairness, respektvoller, wertschätzender Umgang miteinander und das Einhalten relevanter sportlicher und gesellschaftlicher Regelwerke sind für uns selbstverständlich.

Willkommen sind alle, ob als Anfänger/in mit dem Wunsch nach Verbesserung der Fitness oder als Trainierte/r zur Erhaltung der bereits gewonnenen Ausdauerfähigkeit, ob als Aktive/r zur Absolvierung eines Trainings oder als "Profi" zu einem Entspannungslauf,

wobei immer die DLV-Treff Spielregeln akzeptiert werden müssen.

Beim Lauf- und Walking-Treff wird in Gruppen gelaufen. Zu Beginn jedes Trainings kann die Gruppe frei gewählt werden. **Das Lauf-/Walkerlebnis in der Gruppe steht im Vordergrund**, nicht das Streben nach Leistung, Leistungssteigerung oder die „Jagd“ nach persönlicher Bestzeit.

**Jede Gruppe wird durch eine/n Betreuer/in geführt.**

Diese/r bestimmt Weg, Tempo, ggf. Pausenzeitpunkte und Pausenlänge. Das Gruppentempo muss sich dabei nach dem Leistungsvermögen des/der langsamsten Teilnehmenden richten.

Alle Teilnehmenden, ob in der Anfänger- oder in der schnellsten Gruppe, laufen eine Stunde.

Erst dadurch werden auch die weniger Trainierten zu gleichwertigen Teilnehmenden.

Alle Gruppen beginnen gleichzeitig und kehren nach der Stunde auch gleichzeitig zurück.

In der Regel hat sich eine Stunde für das Ausdauertraining im Lauf- und Walking-Treff als brauchbare Trainingseinheit herausgestellt und lässt sich auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht gut begründen. Erst bei einer Gesamtdauer von mindestens 30 Minuten können wir Trainingseffekte im Bereich der Ausdauer erwarten.

Die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmenden bedingt ein auf diese Leistungsfähigkeit abgestimmtes Gruppenangebot. Je mehr Gruppen ein Lauf- und Walking-Treff anbietet, desto homogener wird das Leistungsniveau innerhalb einer Gruppe sein.

Ein Lauf- und Walking-Treff sollte in aller Regel fünf unterschiedliche Gruppen anbieten. Bei weniger Gruppen werden die Leistungssprünge von Gruppe zu Gruppe zu groß. Dadurch kann es zu Überforderungen insbesondere der schwächeren Teilnehmenden kommen, die infolge dessen über kurz oder lang fernbleiben. Für kleine Lauf- und Walking-Treffs bedeutet dies, dass unter Umständen Kleinstgruppen mit wenigen Läufern gebildet werden müssen. Es gibt jedoch keine Gruppen mit weniger als zwei Teilnehmenden.

**Grundsätzlich ist für jede Gruppe ein/e Teilnehmer/in als Betreuer zu bestimmen.**