

---

## Der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF - seine Organisation -

### 1 Organisatorische Einbindung der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs

#### 1.1 Der DLV und seine Landes-Leichtathletik-Verbände

Die DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs werden vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und seinen 20 Landesverbänden organisatorisch betreut. Die Anmeldung eines DLV-Lauf-, Walking- oder Nordic-Walking-TREFFs erfolgt zentral beim DLV oder bei den Geschäftsstellen der Landesverbände. Die Daten werden zwischen Landesverband und DLV gegenseitig ausgetauscht.

Zu den Aufgaben des DLV und seiner Landesverbände zählen:

##### a) Die Lizenzierung neuer DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs

Als Bestätigung der korrekten Anmeldung erhält der Leiter des DLV-TREFFs eine vom DLV unterschriebene Lizenz. Sie kann zur Vorlage bei Behörden und sonstigen Institutionen, von denen Unterstützung erbeten wird, verwendet werden.

##### b) Die Verteilung von Organisationsmaterial

Der Leiter des DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs erhält Organisationsunterlagen, Betreuer-T-Shirts, DLV-TREFF-Plakate und ein DLV-TREFF-Schild zur Kenntlichmachung des Treffpunktes, auf dem Wochentag und Uhrzeit angegeben werden.

##### c) Die Erstellung von Statistiken

Die Landesverbände erstellen regelmäßig Übersichten über alle DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs und ihre Ansprechpartner, die bei den zuständigen Geschäftsstellen und den DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Warten eingesehen werden können.

##### d) Die Durchführung von Aus- und Weiterbildung

Die Landesverbände bilden sowohl zum DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer als auch zum entsprechenden DLV-TREFF-Leiter aus. Darüber hinaus werden auch Weiterbildungen angeboten. Einzelheiten können den Aus- und Weiterbildungsbroschüren der Verbände entnommen werden. Ausbildungen werden in den Verbandsorganen der Landesverbände veröffentlicht.

#### 1.2 DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Warte

Ansprechpartner der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs sind die DLV-Lauf-, Walking- bzw. Nordic-Walking-TREFF-Warte und die Geschäftsstellen der Landes-Leichtathletik-Verbände.

## 2 Organisationsform der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs

Jeder DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF braucht für seine Organisation drei Elemente: einen Träger bzw. Veranstalter, einen verantwortlichen Leiter und die Betreuer. Diese Gliederung hat u. a. auch versicherungsrechtliche Bedeutung (näheres zum Versicherungsschutz erfahren Sie über die Landessportbünde).

### 2.1 Träger bzw. Veranstalter

Als Träger bzw. Veranstalter eines DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs kann ein Verein oder eine ähnliche Institution fungieren. In erster Linie geht es hierbei um die Frage der Haftung, denn der Träger bzw. Veranstalter ist für eine ordnungsgemäße Durchführung seiner Veranstaltung haftbar, auch wenn für die Teilnahme kein Entgelt verlangt wird.

Sportvereine sind über ihre Landessportbünde versichert. Alle übrigen Veranstalter sollten ihre Versicherungsvereinbarungen dahingehend überprüfen, ob sie die Veranstaltung eines DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs einschließen.

In der Praxis haben sich für die Trägerschaft verschiedene Modelle bewährt. So besteht z. B. neben dem Verein als Veranstalter die Möglichkeit einer Patenschaft durch einen Verein. Der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF wird in diesem Verein dann z. B. als "Sport für Alle"- oder als "Breitensport"-Gruppe geführt. Die DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs, die sich keinem Sportverein anschließen wollen, können einen eigenen Verein gründen.

### 2.2 DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Leiter

Jeder DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF benötigt einen verantwortlichen Leiter der durch den Träger bzw. Veranstalter hierzu ernannt wird. Der Leiter ist für die ordnungsgemäße Durchführung des DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs verantwortlich. Er ist:

- ✓ weisungsbefugt gegenüber den Betreuern und kann diese ernennen bzw. abberufen
- ✓ Ansprechpartner des zuständigen Landesverbandes; seine aktuellen Kontaktdaten sollten daher dem zuständigen Landesverband bekannt sein
- ✓ zuständig für alle Außenkontakte zu Behörden, Sponsoren, Presse, usw. sofern nicht zwischen ihm und dem Träger bzw. Veranstalter etwas anderes abgesprochen wird

### 2.3 DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer

Die DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer werden vom Leiter ernannt. Bei großen TREFFs ist es zweckmäßig, eine Liste der ernannten Betreuer zu führen. Jeder DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF sollte über eine ausreichende Zahl von Betreuern verfügen.

Betreuer können sein:

- ✓ ausgebildete DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer
- ✓ Sportlehrer mit Zusatzausbildung
- ✓ lizenzierte Übungsleiter

Die Erfahrung hat gezeigt, dass aus dem Kreis der Teilnehmer nach 6 bis 8 Monaten geeignete Betreuer gewonnen werden können. In der Praxis hat sich das sogenannte "Zweier"- oder "Tandem"-System bewährt, bei dem sich jeweils zwei Betreuer bei mehrmaligem Angebot innerhalb einer Woche, oder von Woche zu Woche in der Gruppenbetreuung abwechseln. Auch berufs- oder krankheitsbedingte Ausfälle können so besser aufgefangen werden.

Der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer ist verantwortlich für:

- ✓ die Laufstrecke
- ✓ das Lauftempo
- ✓ den Zeitpunkt und die Länge von Gehpausen im Laufbereich
- ✓ die Einteilung der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Stunde in Aufwärmungs-, Gymnastik-, Belastungs- und Auslaufphase

Der Betreuer sollte weiterhin:

- ✓ Grundsätze der Trainingslehre kennen
- ✓ die pädagogisch psychologischen Grundsätze des Führungsverhaltens beachten
- ✓ Gymnastik- und Koordinationsübungen anleiten, vormachen und zielgruppengerecht einsetzen
- ✓ medizinische Wirkungen des Ausdauertrainings erklären
- ✓ Kenntnisse in erster Hilfe besitzen
- ✓ die Beanspruchung der einzelnen Gruppenteilnehmer erkennen und bei offensichtlicher Über- bzw. Unterforderung entsprechende Maßnahmen ergreifen
- ✓ Hinweise zu Bekleidung und Schuhwerk geben

Der Einsatz der Betreuer wird von dem DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Leiter geregelt. Die Einteilung kann direkt vor dem Lauf erfolgen oder mit Hilfe eines mehrwöchigen Einsatzplanes. Insbesondere bei der Anfängerbetreuung und den unteren Leistungsgruppen ist Kontinuität eine wichtige Voraussetzung, um das Vertrauen zu einer Bezugsperson zu fördern. Für den Fall, dass aufgrund privater Verpflichtungen, Dienst, Urlaub, usw. Betreuer vorübergehend nicht zur Verfügung stehen können, sollte eine für alle Betreuer verbindliche Regelung bzgl. Information und Vorgehensweise getroffen werden.

## **2.4 Voraussetzungen für die Gründung eines DLV-Lauf-, Walking-, und Nordic-Walking-TREFFs**

Alle Bedingungen für die Gründung eines DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs werden hier noch einmal zusammenfassend aufgeführt.

Voraussetzungen sind:

- ✓ ein Träger bzw. Veranstalter
- ✓ ein Leiter
- ✓ möglichst 6 bis 7 Betreuer (abhängig von der TREFF-Größe), die regelmäßig zur Verfügung stehen
- ✓ Gruppenangebote entsprechend dem DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Grundraster (s. Leitgedanken Seite 4, Punkt 4)
- ✓ geeignete Strecken, möglichst vermessen
- ✓ einen geeigneten Treffpunkt, möglichst in der Nähe öffentlicher Verkehrsmittel und mit ausreichenden Parkmöglichkeiten
- ✓ Festlegung von Wochentagen und Uhrzeiten

## Leitgedanken der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs - die DLV-TREFF-Spielregeln -

Der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF sollte Jedem, insbesondere dem untrainierten Anfänger, die Möglichkeit bieten, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeitpunkt und Treffpunkt in unterschiedlichen Leistungsgruppen unter Anleitung qualifizierter Betreuer, ein Ausdauertraining zu absolvieren.

Die Differenzierung in verschiedene Gruppen ist eines der wesentlichen Merkmale der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs. Gleichzeitig sollte jeglicher Wettkampfgedanke fehlen. Die verschiedenen Gruppen starten gemeinsam und kommen gemeinsam wieder an.

Willkommen sind Alle, ob als Anfänger mit dem Wunsch nach Verbesserung der Fitness oder als Trainierter zur Erhaltung der bereits gewonnenen Ausdauerfähigkeit, ob als Aktiver zur Absolvierung einer Trainingseinheit oder als „Profi“ zu einem Entspannungslauf, wobei die DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Spielregeln akzeptiert werden sollten.

Zur Verwirklichung der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Idee bedarf es nur weniger, einfacher Grundsätze, die jedoch ausnahmslos von allen Teilnehmern, d. h. vom Anfänger bis zum Trainierten eingehalten werden müssen:

1. Beim DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF wird in Gruppen gelaufen bzw. gewalkt. Jede Gruppe wird durch einen Betreuer geführt. Dieser bestimmt Weg, Tempo, Pausenzeitpunkt und Pausenlänge. Das Gruppentempo muss sich dabei im Einzelfall nach dem Leistungsvermögen des Langsamsten richten.
2. Alle Teilnehmer, ob in der Anfänger- oder in der schnellsten Gruppe, laufen bzw. walken durchschnittlich eine Stunde. Erst dadurch werden auch die weniger Trainierten zu gleichwertigen Teilnehmern. Die Bedeutung dieses psychologischen Aspektes wird leider in der Praxis häufig unterschätzt. Alle Gruppen beginnen gleichzeitig und kehren nach der Stunde auch gleichzeitig zurück. Damit wird die wichtigste Voraussetzung für eine gemeinsame An- und Abfahrt geschaffen. Die Gefahr von Erkältungen - bedingt durch Warten in durchgeschwitzten Kleidern - wird verringert und die Gruppenzugehörigkeit gefördert.
3. In der Regel hat sich eine Stunde für das Ausdauertraining im DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF als brauchbare Trainingseinheit für alle 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. Diese Belastungsdauer wird auch von den Anfängergruppen erreicht.
4. Die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer bedingt ein auf diese Leistungsfähigkeit abgestimmtes Gruppenangebot. Für die wenig Trainierten gibt es eine Anfängergruppe, in der sich langsames Traben mit Gehpausen abwechseln soll. Daran schließen sich Gruppen mit weniger Gehpausen bzw. solche, die schneller laufen können an. Je mehr Gruppen ein TREFF anbietet, desto homogener wird das Leistungsniveau innerhalb einer Gruppe sein.
5. Ein DLV-Lauf-TREFF sollte in aller Regel fünf, ein DLV-Walking- und Nordic-Walking-TREFF in aller Regel drei unterschiedliche Gruppen anbieten. Bei weniger Gruppen werden die Leistungssprünge von Gruppe zu Gruppe zu groß. Dadurch kann es zu Überforderung insbesondere der schwächeren Teilnehmer kommen, die infolge dessen über kurz oder lang fernbleiben. Für kleine TREFFs bedeutet dies, dass unter Umständen Kleinstgruppen mit wenigen Aktiven gebildet werden müssen. Grundsätzlich ist für jede Gruppe ein Teilnehmer als Betreuer zu bestimmen.