

Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.



2023 Laufkalender

www.lvnordrhein.de

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
4	60 Jahre Volkslauf
4	Organisatorisches für Laufveranstalter und Läufer
14	Laufen ist Gesundheitssport
18	Gut versichert – gut gelaufen
19	Tipps für Läufer
22	Lauf- und Walking-Ausbildungstermine
23	Abzeichen in der Leichtathletik
25	Terminübersicht Läufe 2023/24
25	Ansprechpartner

Die Geschlechtsformen weiblich und divers sind der männlichen Form gleichgestellt; lediglich aus Gründen der Vereinfachung haben wir in den Texten dieser Broschüre die männliche Form gewählt.

Bilder: Detlev Ackermann; LVN

Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 25
47051 Duisburg
Tel.: 0203/7381-639; Fax: 0203/7381-638

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Walkerinnen und Walker,

das Tempo aufrecht halten...



den Übergang von der Pandemie mit all ihren Einschränkungen in einen normalen Wettkampfbetrieb haben wir gut gemeistert. Es finden wieder Massenstarts statt, auch größere Veranstaltungen wie Citymarathons haben den Weg zurückgefunden. Die Terminbörse für 2023 zeigt eine stabile Tendenz an Anmeldungen auf.

Wir sind allerdings noch nicht am Ziel. Nun gilt es, das Tempo aufrecht zu halten und die nächsten Hürden zu meistern. Leider verzeichnen viele Laufveranstalter einen deutlichen Teilnehmerrückgang zu 2019. Wer als Veranstalter eine negative Differenz um die 30 Prozent verzeichnete, kann noch zufrieden sein. Andere Veranstaltungen traf es härter, sie zogen die Reißleine und sagten kurzfristig ab. Erschwerend kommen nun auch noch steigende Preise hinzu. Die Preise für das Mieten einer Toilette z.B. haben sich verdreifacht.

Da gilt es an alle Veranstalter ein großes Dankeschön auszusprechen, die bisher durchgehalten und ihre Laufveranstaltungen für die Läuferinnen und Läufer aufrechterhalten haben. Ein Dankeschön gilt dabei insbesondere den Veranstaltern, die nicht nur an sich selbst denken, sondern alle Möglichkeiten ausschöpfen, den Läuferinnen und Läufern einen niedrigen Startpreis zur Teilnahme ermöglichen. Dabei sei auch einmal an den Urgedanken des Volkslaufes erinnert, dass Laufveranstaltungen jedem zugänglich sein sollten, auch Familien, die über kein großes Einkommen verfügen.

Die Laufgemeinschaft hat ein großes Herz und steht für Zusammenhalt. Somit schaue ich zuversichtlich in das Jahr 2023. Bleibt gesund, tut was für Eure Gesundheit, geht mal wieder laufen. Noch besser wäre es, wenn ihr Euch in einem Verein professionell anleiten lasst.

Ich freue mich, den Einen oder Anderen bei einer der über 200 Laufveranstaltungen im LVN wiederzusehen.

Detlev Ackermann
LVN-Laufwart

60 Jahre Volkslauf

Der 13. Oktober 2023 wird für die Volkslaufbewegung ein ganz besonderes Datum darstellen. Denn genau vor 60 Jahren, also am 13. Oktober 1963 fand der erste Volkslauf in Deutschland statt, im bayerischen Bobingen. Seitdem hat sich viel getan, seit Mitte der 1980-Jahre boomt das Laufen und das Laufvirus ist für Sportmuffel gefährlich ansteckend. Mittlerweile betreiben rund 6,34 Millionen Personen in Deutschland in ihrer Freizeit Joggen, bzw. nehmen an Laufveranstaltungen teil. Musste man früher für eine Laufveranstaltung noch durch halb Deutschland reisen, so findet man mittlerweile an fast jedem Wochenende eine Laufveranstaltung in seiner Nähe. 2019 (vor Corona) registrierte der LVN in seinem Verbandsgebiet 224.061 Starts bei 276 Laufveranstaltungen.

Im Laufe der Zeit hat sich das Laufgeschehen aber auch verändert, die Teilnehmer sind anspruchsvoller geworden, was wiederum auch Startgelderhöhungen mit sich brachte. Preise, die sich nicht unbedingt jeder leisten kann. Der Laufsport wurde im Laufe der Zeit immer mehr zum Kommerz. Und somit gilt in diesen Tagen vor allem den Veranstaltern unsere Aufmerksamkeit, die mit ihren ehrenamtlichen Helfern auch heute noch die Marke „Volkslauf“ pflegen und eine Teilnahme zum kleinen Preis, für die ganze Familie ermöglichen.

Organisatorisches für Laufveranstalter und Läufer

Teilnahmerecht, Altersklassen und Streckenlängen

In der Leichtathletik unterscheidet man „Stadionnahe“ (alle Sprint-, Sprung-, Wurf- und Laufdisziplinen auf der Bahn) und „Stadionferne Veranstaltungen“ (alle Lauf- und Gehdisziplinen auf der Straße, Cross-, Wald- und Eventläufe). Bei allen Meisterschaftsveranstaltungen ist die Teilnahme nur möglich bei Mitgliedschaft in einem Leichtathletikverein und mit einem gültigen Startrecht. An „Stadionfernen Veranstaltungen“ kann jeder teilnehmen, auch ohne Vereinszugehörigkeit. Für alle Teilnehmer gelten die Regeln der „Deutschen-Leichtathletik-Ordnung“ (DLO). Alle Teilnehmer werden anhand des Geburtsjahres einer Altersklasse zugeordnet. In welchen Altersklassen eine Wertung erfolgt, ist den jeweiligen Veranstaltungsausschreibungen zu entnehmen.

In den Altersklassen der Kinder und Jugendklassen gibt es zum Schutz der Kinder Einschränkungen bezüglich der Streckenlängen. (HINWEIS für ELTERN: Melden Sie Ihre Kinder nur für Strecken gemäß den Empfehlungen des DLV an, siehe Übersicht S. 5.) Es ist eine Juniorenwertung (U23) zulässig.

Senioren und Seniorinnen können in den jüngeren Altersklassen inkl. Männern und Frauen starten. Jugendliche dürfen nur in der höheren Altersklasse starten, wenn die für ihr Alter zulässige Streckenlänge nicht überschritten wird. Die Streckenbereiche bzw. die Maximallänge der Strecken sowie die Übergangsregelungen in den Altersklassen werden geregelt in § 7 der DLO und in der „Empfehlung zur Durchführung von Stadionfernen Veranstaltungen in kindgemäßer Form“ des DLV.

Hinweise zur DLV-Streckenvermessung

Damit die Leistungen untereinander vergleichbar sind, hat man sich im Straßenlauf international auf ein allein gültiges Messverfahren geeinigt, die sogenannte Jones-Counter-Methode. Hierzu wird die Strecke von einem lizenzierten Streckenvermesser nach einem festgelegten Verfahren auf Grundlage der Internationalen Wettkampffregel (IWR) 240.3 vermessen. Bei nicht vermessenen Läufen können sich Teilnehmer untereinander folglich nur innerhalb des jeweiligen Rennens miteinander vergleichen.

Wer über eine DLV-vermessene Strecke verfügt, sollte dies wie folgt in seiner Ausschreibung aufführen: „Die Strecke ist DLV-vermessen.“ Ergänzend kann hinzugefügt werden: „Die Vermessung der Strecke wurde auf der Grundlage der Internationalen Wettkampffregel 240.3 (IWR) durch einen lizenzierten DLV-Vermesser durchgeführt.“ Hat die Strecke eine Länge nach DLO § 7.2/7.3, so sollte darauf hingewiesen werden: „und erfüllt die Vorgaben des DLV-Streckenwertifikates (bestenlistenfähig)“.

Für eine Olympiaqualifikation können nur international vermessene Strecken anerkannt werden. In der Leichtathletik gibt es seit kurzem zwei Wege, sich für Olympia zu qualifizieren. Demnach entscheidet über die Olympia-Teilnahme zunächst der Weltranglistenplatz des jeweiligen Sportlers in seiner Disziplin. Athleten können hierfür im Rahmen von Wettkämpfen Punkte sammeln. Lediglich bei "außergewöhnlichen Leistungen" könnten Athleten, die sich nicht über die Weltrangliste qualifizieren, auf eine Olympiateilnahme über eine Norm hoffen.

Dies sollten vor allem Laufveranstalter bei ihrer Streckenplanung berücksichtigen, bei denen Läuferinnen und Läufer mit entsprechendem Potential unterwegs sind. Wichtig ist hier, dass die Laufstrecke nicht nur DLV-, sondern vor allem international vermessen ist und demzufolge ein Strecken-Zertifikat von der World Athletics (WA) vorliegt.

Wir suchen euch . . .

als Streckenvermesser . . .



Wenn Ihr Interesse habt, als Streckenvermesser tätig zu werden und einen Streckenvermesserlehrgang besuchen möchtet, wendet euch an Udo Brandt uk.brandt@t-online.de oder an Detlev Ackermann laufwart@lvn-sport.de.

Deutsche Leichtathletik-Ordnung [Auszug]

§ 7 Zulässige Streckenlängen und Altersklassen im Jahr 2023

Klassen	Altersklassen	Jahrgangsklassen	Jahrgang	Alter	Straße	Wald/Cross	Gelände
Bambini			2018 u.j.	5 u. j.	0,4 - 0,8 km*		
Kinder	M/W U8		2016 u.j.	7 u. j.	0,5 - 2,0 km*	0,5 - 1,0 km*	
Kinder	M/W U10	M/W8	2015	8	1,0 - 3,0 km*	1,0 - 2,0 km*	
Kinder		M/W9	2014	9	1,0 - 3,0 km*	1,0 - 2,0 km*	
Kinder	M/W U12	M/W10	2013	10	1,5 - 5,0 km*	1,5 - 2,5 km*	
Kinder		M/W11	2012	11	1,5 - 5,0 km*	1,5 - 2,5 km*	
Jugend	M/WU14	M/W12	2011	12	7,5 km	4 km	
		M/W13	2010	13	7,5 km	4 km	
Jugend	M/W U16	M/W14	2009	14	10 km	5 km	7,5 km
		M/W15	2008	15	10 km	5 km	10 km
Jugend	M/W U18	M/W JU18	2006-2007	16-17	25 km	8 km	15 km
Jugend	M/W U20	M/W JU20	2004-2005	18-19	Marathon	10 km	15 km
Männer/Frauen	M/F	F	2003 u.ä.	20 u.ä.	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W30	M/W30	1989-1993	30-34	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W35	M/W35	1984-1988	35-39	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W40	M/W40	1979-1983	40-44	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W45	M/W45	1974-1978	45-49	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W50	M/W50	1969-1973	50-54	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W55	M/W55	1964-1968	55-59	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W60	M/W60	1959-1963	60-64	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W65	M/W65	1954-1958	65-69	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W70	M/W70	1949-1953	70-74	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W75	M/W75	1944-1948	75-79	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W80	M/W80	1939-1943	80-84	100 km	beliebig	beliebig

Startnummer deutlich sichtbar vorne auf dem Oberkörper tragen

Die Startnummer identifiziert den Läufer im Wettkampf als aktiven Teilnehmer der Veranstaltung und ist für die Kampfrichter, Streckenposten, Zeitnehmer und Zuschauer klar erkennbar.

Daher ist es wichtig, dass die Startnummer deutlich sichtbar auf der Brust befestigt wird. Die Unkenntlichmachung, das Abdecken oder Abreißen der Startnummer sowie deren Weitergabe kann zur Disqualifikation führen. Das beliebte Startnummernband ist bei einer Triathlonveranstaltung sehr hilfreich, hat



aber auf einer reinen Laufveranstaltung nichts zu suchen und kann bei einer Meisterschaft sogar zum Ausschluss führen. Nicht selten verrutscht beim Laufen die Nummer und der Teilnehmer kann nicht eindeutig zugeordnet werden.



50. Schülerwaldlauf im Forstwald

Sonntag, 19.03.2023



Laufstrecken	300m bis 1.600m (Bambini bis MJ/WJ U16)
Wertung	Jahrgangswertung
Auszeichnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und ein T-Shirt, die Plätze 1-3 jeder Altersklasse erhalten eine Medaille
Start und Ziel	Eichenallee an der Forstwaldschule, Bellenweg 50, 47804 Krefeld
Startgeld	EUR 4,--
Meldungen	www.djk-vfl-forstwald.de
Meldeschluss	Samstag, 18.03.2023, 12:00 Uhr
Nach- bzw. Ummeldungen	bis 30 Min. vor Start in eng begrenztem Umfang möglich (Nachmeldegebühr EUR 2,--)

Weitere Infos unter www.djk-vfl-forstwald.de

Recycling von Startnummern mit Transpondern



Bei vielen Laufveranstaltungen wird die Laufzeit in Form einer sogenannten Einweg-Transponder-Zeitmessung vorgenommen. Dafür befindet sich auf der Rückseite der Startnummer mindestens eine aufgeklebte Einheit mit Antennen und einem Mikrochip

(UHF-Transponder). Um die gelaufene Zeit zu messen, werden an der der Start- und Ziellinie Sendeanlagen mit einem Lesegerät installiert. Trifft das Sendesignal auf die Startnummer wird der dort befindliche Chip aktiviert und sendet seine ID zurück an die Sendeanlage mit dem Lesegerät. Der vorbeilaufende Teilnehmer kann somit registriert werden.

Die Handhabung sieht vor, dass die in der Startnummer aufgeklebte Einheit nach dem Zieleinlauf zum Müll wird – was wiederum dazu führt, dass sie dann fälschlicher Weise über den ganz normalen Hausmüll entsorgt wird. Im Sinne der Umweltbestimmungen ist das allerdings der falsche Weg, denn die Transpondereinheit muss "fachgerecht" entsorgt werden.

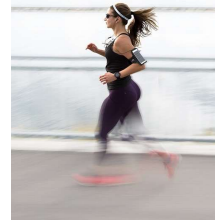
Aus diesem aktuellen Anlass, weisen wir darauf hin: "UHF-Transponder sind nach dem ElektroG als Elektrogeräte klassifiziert. Um Ressourcen zu schonen sollen diese nicht mehr im Hausmüll entsorgt werden. Sie können die Transponder an jeder Sammelstelle für Altgeräte abgegeben. Sammelstellen finden Sie z.B. auf Wertstoffhöfen oder bei großen Elektronikfachhändlern, dort werden diese dann recycelt und für ein zweites Leben vorbereitet. Befolgen Sie grundsätzlich die in Ihrem Land geltenden Bestimmungen zur Entsorgung von Elektronikgeräten."

Ein Babyjogger kann schnell zur Gefahr werden

Sogenannte Babyjogger sind auf der Wettkampfstrecke verboten. Sie stellen für andere Teilnehmer und den Führer des Wagens ein erhöhtes Sicherheitsrisiko dar.

Musik auf den Ohren nur im Training

Musik steigert die Motivation und spornt viele Läuferinnen und Läufer im Training an. Wissenschaftler haben sogar ausgerechnet, wie viele Beats/Minute die Laufleistung je nach Tempo steigern. Die Musikindustrie hat bereits ganze Musiksammlungen für den Musik-Player zusammengestellt. Mit Musik auf den Ohren zur neuen Bestzeit? Im Training okay, **im Wettkampf verboten**. Die Läufer werden durch die Musik von der Umwelt abgeschnitten bzw. nehmen diese nur noch stark eingeschränkt wahr. Häufig gibt es Sicherheitsprobleme auf der Strecke, weil durch das Tragen von Kopfhörern äußere Einflüsse (Warnrufe von anderen Läufern, Führungsfahrrad etc.) nicht bemerkt werden.

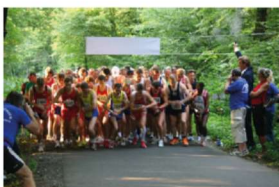


Laufen mit Vierbeinern

Hunde sind sicherlich ein guter Trainingspartner beim Laufen, müssen beim Wettkampf allerdings zu Hause bleiben. Laufveranstaltungen sind in der Regel nur für Menschen ausgelegt und richten sich nicht nach den Bedürfnissen von Tieren. Abgesehen vom Stress für das Tier kann ein Hund auch schnell zum Sicherheitsrisiko werden. Dass Laufen mit Hund Spaß macht und seinen eigenen Reiz hat, haben längst einige Laufveranstalter entdeckt und bieten sogenannte Sechs-Pfoten-Läufe an. Diese Veranstaltungen haben sich auf das Laufen mit Hunden spezialisiert und richten solche Läufe in der Regel in Zusammenarbeit mit Tierschutzorganisationen aus. Somit ist sichergestellt, dass beide Teilnehmer im Zweiergespann auf ihre Kosten kommen.



Lauf- und Walking-Veranstaltungen 2023



Samstag, 1. April 2023

41. Benrather Volkslauf, Start: 10:40 Uhr

21. Karl-Heinz-Hahn-Walk, Start: 11:30 Uhr

Inklusionslauf für Aktive mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen



Sonntag, 4. Juni 2023

15. Benrather Schloßlauf, Start 10:00 Uhr

Inklusionslauf für Aktive mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen

Weitere Informationen und Hinweise finden Sie unter www.lf-duesseldorf-sued.de

Mit dem Fahrrad den Läufer beim Lauf begleiten – kann zur Disqualifikation führen

Jede Veranstaltung lebt von den Zuschauern, die den Teilnehmern zujubeln und sie mit Applaus über die Strecke tragen. Immer wieder gibt es Zeitgenossen, die darüber hinaus das Teilnehmerfeld mit dem Fahrrad begleiten oder sogar vereinzelt Teilnehmer selbst betreuend begleiten, um ihnen in schwachen Momenten motivierend beizustehen. Die gut gemeinte Unterstützung stellt allerdings einen klaren Regelverstoß dar und kann zur Disqualifikation des Läufers führen. Diesem ist es untersagt, von außen fremde Hilfe anzunehmen. Unabhängig davon haben Fahrräder auf der Laufstrecke nichts zu suchen. Ausnahmen bilden Führungsfahrräder oder Maßnahmen zur Absicherung der Laufstrecke durch die Organisatoren.

Platzierung nach Bruttozeit

Laut DLO darf bei einem Laufwettkampf nur die Bruttozeit zur Festlegung der Platzierungen herangezogen werden. Die Bruttozeit ist die Zeit vom Startschuss bis zum Überlaufen der Ziellinie. Bei Laufveranstaltungen, bei denen die Laufleistungen elektronisch mit einem Transpondersystem erfasst werden, kann neben der Bruttozeit ergänzend auch die Nettozeit zwischen dem individuellen Überlaufen der Startlinie bis zum Zieleinlauf erfasst werden. Wenn man die Nettozeit zur Auswertung heranziehen würde, könnte es passieren, dass ein Sportler aus den hinteren Startreihen eine schnellere Laufzeit erzielt, aber nicht als Erster über die Ziellinie läuft, sondern z. B. erst als 20. Dies würde zu erheblichen Verwirrungen bei den Zuschauern, Sportlern und der Presse führen.

Zur Mannschaftswertung und Cupwertung können die Veranstalter die Nettozeiten heranziehen. Auch für die Bestenlisten der Athleten mit Startrecht können die Statistiker die Nettozeiten heranziehen.

Zeitmessung in Minuten und Sekunden

Nicht bei jedem Lauf erfolgt eine Zeitmessung, nicht bei jeder Veranstaltung steht der Wettkampfgedanke im Vordergrund. Sofern aber eine Zeitnahme erfolgt, werden bei den stadionfernen Laufveranstaltungen die Ergebnisse grundsätzlich auf die nächstfolgende ganze Sekunde gerundet. Eine Zeitmessung in Sekundenbruchteilen erfolgt nur bei Wettkämpfen auf der Bahn.



Datenschutz

Für alle Veranstalter unter dem Dach des DLV und seiner Landesverbände ist die DSGVO verbindlich. Bei Laufveranstaltungen sind personenbezogene Daten (Name, Geschlecht, Geburtsjahr, Wettkampfergebnis, Verein und Mannschaft) Bestandteil des sportlichen Wettkampfes. Jeder Teilnehmer, der sich zu einem vom Verband genehmigten Lauf anmeldet, muss davon ausgehen, dass seine Daten in einer Ergebnisliste erfasst und veröffentlicht werden. In den Teilnahmebestimmungen von Laufveranstaltungen wird auf die Speicherung, Nutzung, Veröffentlichung und Weitergabe veranstaltungsbezogener Teilnehmerdaten hingewiesen. Mit der Teilnahme an einem Laufwettkampf erklärt sich der Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung der wettkampfrelevanten Daten und der

Veröffentlichung der Starterlisten und Ergebnisse in Aushängen, im Internet und in Publikationen einverstanden. Es bedarf hierzu nicht einer zusätzlichen schriftlichen Erklärung.

Sportler, die nicht mit der Veröffentlichung einverstanden sind bzw. auf eine Unkenntlichmachung der eigenen Daten bestehen und dies vor dem Wettkampf erklären, können nicht zum Wettkampf zugelassen werden. Dem Wunsch eines Sportlers, der erst nach dem Wettkampf eine Nichtveröffentlichung seines Ergebnisses wünscht, kann nicht entsprochen werden.

Recht am eigenen Bild

Das Recht am eigenen Bild gibt auch dem Teilnehmer an einer Laufveranstaltung die Befugnis, über die Veröffentlichung solcher Bildaufnahmen zu bestimmen. Unseren Veranstaltern ist empfohlen, bei beabsichtigten Bildaufnahmen den Athleten im Rahmen der Teilnehmeranmeldung darüber zu informieren und seine Zustimmung einzuholen, z. B.: „Ich erkläre mich einverstanden, dass im Zusammenhang mit der Laufveranstaltung gemachte Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Medien, Werbung und Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können.“

Damit Teilnehmer, Angehörige oder Fremde Fotos im Start- und Zielbereich machen dürfen, bedarf es ggf. einer besonderen Erlaubnis des Veranstalters, da der Veranstalter hier das „Hausrecht“ hat.

#läuftinbocholt



**22. BOCHOLTER
CITYLAUF**
6. Mai 2023
bocholter-citylauf.de



**3. BOCHOLTER
HALBMARATHON**
3. September 2023
bocholter-halbmarathon.de

StadtSport Verband
Bocholt



BOCHOLT

(Nordic) Walking-Veranstaltungen

Gelegentlich gibt es Unsicherheiten bei Veranstaltern, wie mit Walkern und Walkerinnen umgegangen wird, die sich nicht „regelgerecht“ bewegen.

Bei diesen leichtathletischen Disziplinen aus dem Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport gibt es keine offiziellen Regeln des DLV. Daher empfehlen wir allen Ausrichtern von wettkampfählichen Veranstaltungen, die Teilnehmer anzuhalten, sich fair zu verhalten, nicht zu laufen und niemanden zu behindern.

Den Veranstaltern ist es überlassen, Zeitstrafen oder eine Disqualifikation auszusprechen, wenn Fehlverhalten beobachtet wird.



Gut gepflegt - nur an offiziellen Verpflegungsstellen

Wer sich im Wettkampf sportlich betätigt, kommt schnell ins Schwitzen und bekommt bei längerer Belastung auch ein gewisses Hungergefühl. Bei Veranstaltungen werden den Teilnehmern daher in ausreichenden Abständen Getränke bzw. auch etwas gegen den Hunger gereicht. Die Mitnahme von Getränken oder Nahrung ist daher nicht nötig.

Aber wann und wo genau darf man etwas zu sich nehmen? Die Antwort hierzu ist relativ einfach: Ein Läufer darf jederzeit Wasser oder Verpflegung in der Hand oder am Körper befestigt mit sich tragen,

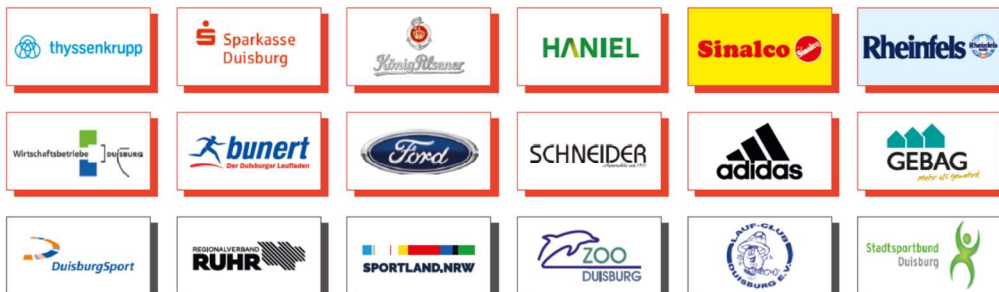
vorausgesetzt, es wird vom Start an getragen bzw. man hat diese an einer offiziellen Station aufgenommen oder erhalten. Im Sinne eines fairen Wettkampfes ist die Annahme der Verpflegung oder des Wassers an einem anderen Ort als den offiziellen Stellen oder durch einen anderen Läufer laut Wettkampffregeln untersagt. Wer also auf Eigenverpflegung setzt, muss sich diese im Vorfeld ausschließlich an den offiziellen Verpflegungsstellen bereitstellen lassen.





**40. RHEIN-RUHR-
MARATHON
DUISBURG**

- 22. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON**
- 1. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALBMARATHON**
- 24. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON**
- 15. HANDBIKE-MARATHON**



SPORTPARK DUISBURG 11. JUNI 2023
RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

Laufen ist Gesundheitssport

Laufen ist gesund. Sind Sie es auch?

Laufen und Gehen gehören zu den angeborenen Fähigkeiten des Menschen. Bei keiner anderen Sportart kann mit einem so geringen Zeitaufwand das Herz-Kreislauf-System so effektiv trainiert werden. Dabei fallen weitere Nebeneffekte an: Beim Laufen und Walken „verbrennen“ wir mehr Kalorien als bei vielen anderen Sportarten. Es wirkt entspannend, stärkt das Selbstbewusstsein, lässt uns die Jahreszeiten intensiver erleben.

Für die Teilnahme an Laufwettbewerben ist eine gute und sorgfältige Trainingsvorbereitung eine wichtige Voraussetzung. Laufen im Wettkampf ist eine Herausforderung, der nur sportgesunde Körper gewachsen sind. Deshalb wird Teilnehmern an Laufveranstaltungen eine ärztliche Untersuchung im Vorfeld empfohlen.

PAPS-Test

Für eine erste Einschätzung des individuellen gesundheitlichen Risikos beim Sport gibt es den sogenannten „Persönlichen Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test“ (PAPS-Test). Mittels eines international validierten Fragebogens kann eine qualifizierte Abschätzung von Gesundheitsrisiken durchgeführt werden. Je nach Ergebnis wird eine ärztliche Konsultation empfohlen. Vonseiten des DLV besteht ein großes Interesse daran, dass alle Laufveranstalter diesen Fragebogen als festen Bestandteil in das Anmeldeverfahren integrieren, um bei allen Läuferinnen und Läufern das Bewusstsein für eine präventive Gesundheitsvorsorge zu schärfen.

Hinweise zum Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit

Unter dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ hat der Deutsche Leichtathletikverband (DLV) die drei Programme „Ausdauer auf Dauer“, „Laufend unterwegs“ und „Outdoor Athletics“ erstellt. Sie geben den Teilnehmern zum einen einen Einblick in die drei leichtathletischen Disziplinen Walking, Nordic Walking und Laufen und zum anderen sollen sie dazu motivieren, langfristig aktiv zu werden.

Der DLV ist vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) autorisiert, das Qualitätssiegel an seine Vereine zu vergeben, die den Nachweis erbringen, entsprechend qualifizierte und in das Programm eingewiesene Übungsleiter zu haben.

Beide Programme verfolgen das primäre Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und zu einer gesundheitsorientierten Lebensweise zu motivieren. Für alle Kursstunden sind Musterstunden ausgearbeitet mit Hinweisen zu Inhalten, Dauer und Methodik. Ein ausführlicher Theorieteil und ergänzende Erläuterungen zu den Stundenthemen helfen dem Kursleiter bei der Vorbereitung.

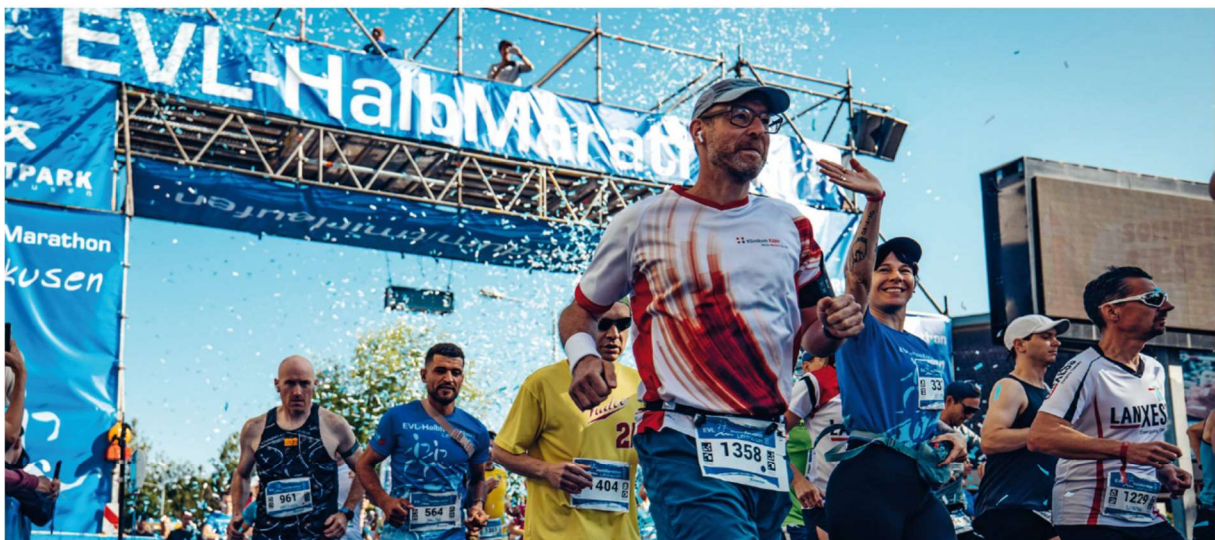
Die Programme sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und somit von den Krankenkassen als für ihre Teilnehmer (teil-) erstattungsfähiges Angebot anerkannt.

21. EVL-HalbMarathon Leverkusen



18. JUNI 2023

www.leverkusen-halbmarathon.de



#willstdumitmirlaufen?!

Ausdauer auf Dauer

In diesem zehnwöchigen Kursprogramm (10 x 90 Minuten) werden die Teilnehmer an die drei Ausdauerdisziplinen Walking, Nordic Walking und Laufen herangeführt. Neben der richtigen Technik werden teilnehmerorientiert gesundheitsrelevante Inhalte u.a. zu Training, Ernährung, Stress und Entspannung vermittelt. Ziel soll es sein, einen Einstieg in den gesundheitsorientierten Sport zu finden und auch im Alltag gesundheitsbewusster zu leben (DLV, 2018).

Laufend unterwegs

Dieses zwölfwöchige Kursprogramm zu je 90 Minuten pro Woche widmet sich ausschließlich dem Einstieg in die leichtathletische Kerndisziplin Laufen. Hinzu kommen Übungen aus dem koordinativen, Kraft- und Beweglichkeitsbereich. Mit diesem ganzheitlichen Programm soll es dem Teilnehmer am Ende möglich sein, 30 Minuten am Stück locker zu laufen. Zusätzlich soll beim Teilnehmer ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein erzeugt und mehr Bewegung in den Alltag integriert werden (DLV, 2017).

Outdoor Athletics

Unser Alltag hat sich vom einen auf den nächsten Tag schlagartig verändert. Das führt dazu, dass wir körperlich und psychisch erheblich beansprucht sind. Dieser Herausforderung können wir aktiv begegnen, denn besonders jetzt sind Bewegungsroutinen wichtig, um sich körperlich und mental fit zu halten. Wer sich bewegt, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur, fördert das Wohlbefinden und beeinflusst das Immunsystem positiv. Unser Ziel ist es, Euch dabei zu unterstützen tägliche, 30-minütige Bewegungsroutinen zu entwickeln und kontinuierlich dranzubleiben, auch nach Corona! (DLV, 2021)

Teil der
westenergie

26. RWW-Ruhrauenlauf 26. August 2023

- 10-km-Volkslauf
- 5-km-Lauf
- 5- und 10-km-Firmenlauf
- 5-km-Walking




WIR BEWEGEN WASSER

Gut versichert – gut gelaufen

Versicherungsschutz von Teilnehmern bei stadionfernen Veranstaltungen

Zur Absicherung von Nichtmitgliedern, die aktiv an stadionfernen, verbandsgenehmigten Laufveranstaltungen (ehem. „Volksläufe“) teilnehmen, hat der DLV e. V. einen bundeseinheitlichen Versicherungsschutz bei der ARAG Sportversicherung abgeschlossen.

Zur Gewährung des Nichtmitglieder-Versicherungsschutzes müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- a) Die Laufveranstaltung ist beim Verband angemeldet und von diesem genehmigt worden.
- b) Der Verein muss Mitglied im Leichtathletik-Verband sein und nachweislich als Veranstalter oder zumindest als Mitveranstalter der stadionfernen Laufveranstaltung auftreten.

Sind diese Bedingungen erfüllt, beginnt der Versicherungsschutz für die versicherten Nichtmitglieder ab dem Eintreffen auf dem für die Laufveranstaltung vorgesehenen Startplatz zum Zwecke der aktiven Teilnahme und endet mit dem Verlassen der Laufstrecke, spätestens mit Beendigung der Veranstaltung. Mitversichert ist der direkte Weg von der Veranstaltung nach Hause (Rückweg).

Der Versicherungsschutz umfasst Folgendes:

- Unfallversicherung
- Krankenversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Rechtsschutzversicherungen

Virtuelle Läufe

Damit für eine virtuelle Laufveranstaltung Versicherungsschutz über die Sportversicherung für Mitglieder eines Sportvereins besteht, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

Der Veranstalter muss ein versicherter Sportverein sein

Klar festgelegter Veranstaltungstag/-zeitraum

Klar festgelegter Streckenverlauf

Klar festgelegtes Zeitfenster des Laufes

Die Teilnehmer*innen müssen sich vorab beim Veranstalter angemeldet haben

Damit auch ein Versicherungsschutz für teilnehmende Nichtmitglieder eines Vereins besteht, muss neben den oben angegebenen Kriterien die virtuelle Laufveranstaltung beim Leichtathletik-Verband angemeldet und genehmigt worden sein. Für diese Läufe gelten dann auch Satzung und Ordnungen des DLV.

Tipps für Läufer

Krafttraining für Läufer an der Parkbank

Als Läufer lässt man eine Parkbank entlang der Trainingsroute eher links liegen. Laufen ist ideal für das Herz-Kreislauf-System und um die Ausdauer zu trainieren. Aber auch Krafttraining sollte zur Trainingsroutine gehören. Daher starten wir das nächste Mal unser Training an einer Bank, denn so eine Bank eignet sich perfekt als Trainingsgerät. Hier lassen sich die Brust, den Trizeps und die Oberschenkelinnenseite, sowie Beinbeuger, Beinstrecker und Gesäß trainieren. Also genau die Muskulatur, die einen beim Laufen unterstützen, sowie beim Laufen zu kurz kommen.

Bevor wir loslegen, sollte man sich ausreichend aufgewärmt haben, um die Körpertemperatur und Herzfrequenz zu erhöhen. Kurzes Mobilisieren bereitet Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder auf die Belastungsreize vor.

Liegestütz an der Parkbank



Hier trainierst Du den **großen Brustmuskel** und **Trizeps**. Hände etwas mehr als schulterweit entfernt auf dem Rand der Bank platzieren. Körper strecken und Füße auf dem Boden abstellen. Oberarme senkrecht zum Körper halten. Körper absenken bis die Arme etwa rechtwinklig gebeugt sind. Hochdrücken, Arme leicht gebeugt lassen. Hier versuchen wir 10 Wiederholungen.

Power Steps auf die Bank



Quadrizeps, Gluteus Maximus: Auf der Bank kräftig abdrücken, sodass man sich explosiv nach oben katapultiert. Dabei das andere Knie anziehen und die Hüfte komplett öffnen. Es berührt immer nur ein Fuß den Boden. Nach rund 15 Wiederholungen die Seite wechseln. Anfänger sollten auf den Sprung verzichten und nur einen klassischen Step Up machen, dabei aber das Knie anziehen. Pro Seite machen wir 15 Wiederholungen.

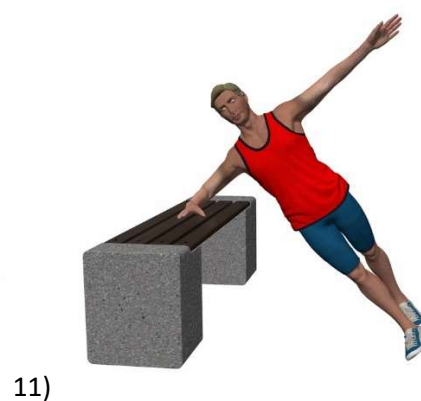
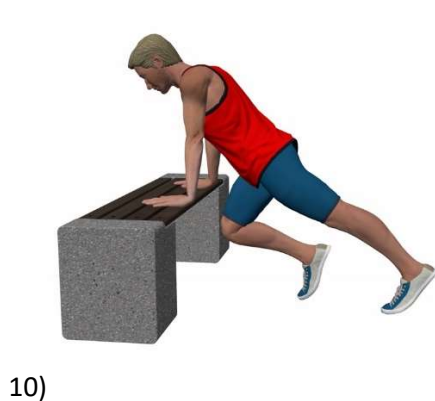
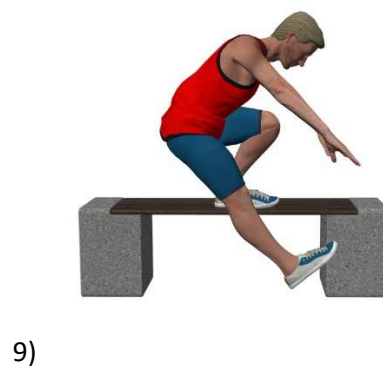
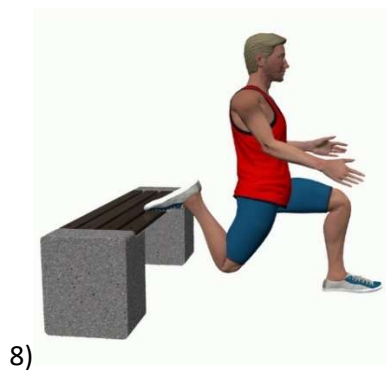
Side Lunge Combo



Adduktoren, Quadrizeps, Beinbizeps, Gluteus Maximus: Bei dieser Verkettung der Übungen kombinieren wir einen überkreuzten Step Up und Knie anheben auf der Bank mit einem seitlichen Ausfallschritt auf dem Boden. Pro Seite machen wir hier 15 Wiederholungen.

Weitere Inspiration für Parkbanktraining

- 1.) Jumps (Mit geschlossenen Beinen auf Bank springen)
- 2.) Auf Bank sitzen und nacheinander Beine anziehen und wieder strecken
- 3.) Auf Bank sitzen und gestreckte Beine auf und ab bewegen
- 4.) Auf Bank liegend Fahrrad fahren
- 5.) Seitlich auf der Bank bis Rumpf auf Bauch liegend, Beine anziehen und strecken
- 6.) Step Ups (Mit rechtem Fuß rauf und linkem Fuß runter)
- 7.) Step Ups mit Jump (Auf Bank steigen und rückwärts springen)
- 8.) Ausfallschritte (Fuß auf Bank ablegen und dann in Ausfallschritt gehen)
- 9.) Einbeinige Kniebeuge (Auf Bank mit gestrecktem Bein Kniebeuge durchführen)
- 10.) Bergsteiger (Mit Armen an Bankkante abstützen und Beine abwechselnd anziehen)
- 11.) Seitstütz mit Rotation



Lauf- und Walking-Ausbildungstermine

Alle aktuell ausgeschriebenen Aus- und Fortbildungen finden Sie [hier](#)



52. Silvesterlauf im Forstwald Sonntag, 31.12.2023

Laufstrecken



Jedermann-Lauf 1, ca. 4.100m, Startzeit 13:15 Uhr
Jugend ab M/W U14 und Jedermann
Zielschluss: 40 Minuten

Top-Lauf 2, ca. 8.100m, Start 14:00 Uhr
Altersklassen: Jugend M/W U18 bis
Senioren/Seniorinnen M/W 95
Zielschluss: 40 Minuten

Genuss-Lauf 3, ca. 8.100m, Start 15:00 Uhr
Altersklassen: Jugend M/W U18 bis
Senioren/Seniorinnen M/W 95
Ohne Zeitbegrenzung

Start und Ziel

Eichenallee an der Forstwaldschule,
Bellenweg 50, 47804 Krefeld
Schüler und Jugend EUR 8,--
Männer/Frauen EUR 10,--

Startgebühr

Meldeschluss

Samstag, 30.12.2023 12 Uhr

Nachmeldungen:

Sonntag, 31.12.2022 vor Ort bis 13 Uhr in eng
begrenztem Umfang möglich

Nachmeldegebühr:

EUR 2,--

Meldungen über

www.djk-vfl-forstwald.de

DLV-Laufabzeichen

Laufen macht Spaß und hält fit. Laufen fördert die Gesundheit, die Fitness und die Geselligkeit. Als sichtbares Zeichen körperlicher Fitness dient das DLV-Laufabzeichen, das in sechs unterschiedlichen Ausführungen erworben werden kann. Für alle Stufen gilt jedoch: "Lauf-Tempo beliebig!"

Laufabzeichen für Einsteiger:



Laufabzeichen für ambitionierte Läufer:



Die Abzeichen sind auch speziell für Walker und Nordic Walker erhältlich:



Innerhalb eines Jahres ist die Verleihung aller Stufen möglich. Die Erfüllung der Bedingungen für das Laufabzeichen der Stufen 3, 4, 5 und Marathon werden für das Deutsche Sportabzeichen anerkannt.

Abnahmeberechtigt sind:

- Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Treff-Leiter/-innen
- Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen
- Sportabzeichenprüfer/-innen
- Lehrer/-innen aller Schularten

DLV-Mehrkampfabzeichen

Das DLV Mehrkampfabzeichen ist ein Breitensportangebot des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und der Landes-Leichtathletik-Verbände. Auch wenn Sie keinem Verein angehören, sind Sie herzlich eingeladen, das DLV Mehrkampfabzeichen zu erwerben. Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten in Laufen, Springen und Werfen, allein oder gemeinsam mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Die Disziplinen sind für jede Altersklasse vorgegeben. Die erbrachten Leistungen müssen über Punktetabellen umgerechnet und addiert werden. Das daraus resultierende Ergebnis wird mit der Mindestpunktzahl der entsprechenden Altersklasse verglichen, so dass am Ende das DLV Mehrkampfabzeichen in Bronze, Silber oder sogar Gold verliehen werden kann.



DLV-Kinderleichtathletikabzeichen

DAS ABZEICHEN

Das Kinderleichtathletik-Abzeichen ist ein Vielseitigkeits-Abzeichen, welches von Kindern im Alter von sechs bis elf Jahren absolviert werden kann. Je nach Anzahl der in einem Kalenderjahr absolvierten Disziplinen werden die Abzeichen „Starter“ und „Köner“ verliehen.

FÜR SCHULEN UND VEREINE

Schulen haben die Möglichkeit, das Kinderleichtathletik-Abzeichen „Starter“, innerhalb eines Grundschulwettkampfes oder als Wettbewerbsform im Sportunterricht durchzuführen. Auch die Disziplinen der Bundesjugendspiele in Wettbewerbsform können zur Wertung herangezogen werden.

Die zweite Stufe „Köner“ kann ausschließlich durch die zusätzliche Teilnahme an genehmigten Wettkämpfen erreicht werden. SchülerInnen haben die Möglichkeit, aufbauend auf die im Schulsport erreichten Disziplinen der ersten Stufe „Starter“, an offiziellen Kinderleichtathletik-Wettkämpfen im Verein teilzunehmen.



Terminübersicht Läufe 2023/24

[Hier](#) finden Sie einen Link, der Sie zum Wettkampfkalender der aktuellen Lauftermine führt.

Ansprechpartner

Sachbearbeitung

Sabine Wipperfürth
c/o LVN

Tel. g.: 0203 7381-642

sabine.wipperfuertth@lvn-sport.de

Laufwart LVN

Detlev Ackermann

Mucher Str. 6, 51109 Köln

Tel. p.: 0163 6363628

laufwart@lvn-sport.de

Breitensportlehrwart

Michael Arlt

Schwerzfelder Str. 92, 52159 Roetgen

Mobil: 0157 79478204

arltmichael@gmx.de

Laufwartin der Region Nord

Karin Schroller

Talstr. 11, 46537 Dinslaken

Tel. p.: 02064 72927

karin.schroller@lvn-nord.de

Laufwart der Region Mitte

Werner Grommisch

Phönixberg 47, 45257 Essen

Telefon: 0179 3976065

werner.grommisch@lvn-mitte.de

Laufwart der Region Süd-Ost

Detlev Ackermann (siehe LVN-Laufwart)

Laufwart der Region Süd-West

N.N.

Bitte wenden Sie sich an den
Regionsvorsitzenden

Dirk Bartholomy

dirk.bartholomy@lvn-suedwest.de

