

# Kindgem. Straßenwettbewerbe

## Wann sind Straßenwettbewerbe für Kinder kindgemäß? Eine DLV-Empfehlung.

Wettbewerbe, Streckenlänge, Teilnahmerecht  
Streckenlänge, minimal und maximal

Altersklasse/ Laufstrecke	Untergrenze	Obergrenze	
		DLV-Empfehlung	zugelassen
U12 (11/10)	2,0 km	4,2 km	5,0 km
U10 (9/8)	1,0 km	2,0 km	4,2 km
U8 (7/6)	0,5 km	1,0 km	2,0 km

*\*Eine illustrierte Abbildung ist am Ende dieser DLV-Empfehlung zu finden.*

In Spalte 1 und Spalte 3 sind die für den Anhang 4 empfohlenen Minimal- und Maximal-Streckenlängen für Volkslaufveranstaltungen aufgeführt. Spalte 2 zeigt dabei die empfohlene Maximalstreckenlänge aus trainingsmethodischer Sicht.

Darüber hinaus werden für die vielerorts etablierten sogenannten „Bambini-Läufe“ (für 5-jährige und jünger) Streckenlängen zwischen 0,4 und 0,8 km empfohlen.

### Wertungsweise

In der U12 und U10 können die Laufleistungen getrennt nach Jahrgang und Geschlecht ermittelt und gewertet werden.

In der Altersklasse U8 und „Bambini“ lautet das Motto für diese Schnupperläufe „Dabei sein ist alles“, so dass auf die Ermittlung von Laufzeiten verzichtet werden soll.

Als Anerkennung und zur Motivationssteigerung soll jedes teilnehmende Kind eine Urkunde erhalten.

### Schutzbestimmungen - Ozonwerte, Hitze, Gewitter, Sturm/Böen, Kälte, Glatteis

Ist der geplante Start aufgrund widriger Witterungsbedingungen nicht zu verantworten, so kommt es zu einer Verschiebung von Startzeiten. Aus den genannten Gründen kann **auch** der ersatzlose Ausfall eines oder mehrerer Laufwettbewerbe möglich sein.

### „Fliegender Start“

In allen Kinder-Altersklassen kann ein „falscher Hase“ eingesetzt werden: Eine bzw. mehrere Personen laufen dabei stets in angemessener Geschwindigkeit vor der kompakten Kindergruppe. Nach dem „offiziellen Start“ werden damit die teils überhöhten Anfangsgeschwindigkeiten der Kinder „eingebremst“ und Rempeleien unterbunden. Nach einer zuvor festgelegten Distanz wird schließlich das Rennen per „fliegendem Start“ freigegeben.

# Kindgem. Straßenwettbewerbe

## Ergänzende Empfehlungen

- Die Streckenführung sollte möglichst auf lange Geradeaus-Strecken verzichten. Verwinkelte Strecken sind möglich, so dass sich aus Sicht der Kinder immer neue Perspektiven ergeben.
- Der Ausrichter sollte dafür Sorge tragen, dass während der Kinderläufe eine Laufbegleitung durch Eltern und andere Zuschauer unterbleibt.
- Der Einsatz von Startnummern wird empfohlen. Besonders attraktiv sind sogenannte „persönliche Startnamen“, d.h. jedes Kind trägt einen Startnamen (Vorname sowie ggf. Verein/Schule) und / oder eine Startnummer auf der Brust.
- Charity-Läufe sollten sich innerhalb der Altersklassen an der Laufstreckenempfehlung orientieren. Die Rundkurslängenplanung ist entsprechend variabel anzupassen.

**Bei allen Fragen, die sich bei der Planung und Durchführung von Kinderläufen ergeben, sollten nach Möglichkeit Antworten gefunden werden, die zuallererst eines sind: zum Wohle der Kinder.**

## Illustrierte Abbildung.

Altersklasse/ Laufstrecke		Untergrenze		DLV-Empfehlung Obergrenze		zulässige Obergrenze	
U12 (11/10)		2,0 km		4,2 km		5,0 km	
U10 (9/8)		1,0 km		2,0 km		4,2 km	
U8 (7/6)		0,5 km		1,0 km		2,0 km	

Erläuterung: Grüne Ampel = hier ist alles im grünen Bereich.  
Rote Ampel = Stopp, bis hierhin und nicht darüber hinaus.