

## **Sicherheitsanweisungen für das Barfußlaufen bei öffentlichen Laufveranstaltungen**

1. Fassung

von Martin Güngerich und Hanna Grobe, 24.08.2014

Um beim Barfußlaufen im Rahmen von Laufveranstaltungen die Gefahren durch auf dem Boden liegende Hindernisse (Steine, Scherben, scharfkantige Metall- und Kunststoffteile, Pflanzenreste, etc.) sowie durch Ausrutschen zu minimieren, sollen die folgenden Sicherheitsmaßnahmen ergriffen werden:

- Während des Laufens mit hoher Geschwindigkeit muss der Boden permanent und noch aufmerksamer als im Training beobachtet werden.  
Bei jubelnden Zuschauern kann man sich z.B. durch Heben der Hand bedanken, ohne dabei die Blickrichtung zu verändern.
- Zu jedem Zeitpunkt während des Laufs muss eine ausreichende Sicht nach vorn (nach Möglichkeit auf die Strecke, die während der nächsten zwei Sekunden durchlaufen wird) gewährleistet sein, um Hindernissen ausweichen zu können.  
Dafür ist es erforderlich, nicht unmittelbar hinter einem anderen Teilnehmer zu laufen, sondern eine seitlich versetzte Position zu diesem einzunehmen.  
Eine Ausnahme bildet die Zeit unmittelbar nach dem Start, wenn das Teilnehmerfeld u.U. noch dicht gedrängt ist. In dieser Phase ist besondere Vorsicht und Zurückhaltung geboten.
- Nach Möglichkeit soll vor dem Start die Strecke inspiziert werden, um sich möglicher Gefahrenstellen bewusst zu werden. Eventuell können dabei noch einzelne Hindernisse aus dem Weg geräumt werden.  
Dies ist bei allen Läufen, die aus vielen kleinen, identischen Runden bestehen (typische Kleinstadtläufe und Bahnläufe) problemlos durchführbar.
- Um Stürze zu vermeiden, müssen Kurven und Gefällestrrecken insbesondere bei nassem Boden äußerst vorsichtig und ggf. entsprechend langsam belaufen werden.

Bei Laufveranstaltungen wird i.d.R. schneller als im Training und damit belastender für die Fußsohlen und den Bewegungsapparat gelaufen. Deswegen empfiehlt es sich für Barfußlauf-Neueinstiger, im Zweifel eine Wettkampfdistanz zu wählen, die deutlich kürzer ist als die im Training maximal bewältigte Strecke.

Beispiele: Im Training max. 10 km  $\Rightarrow$  Volkslauf 5 km; im Training max. 15 km  $\Rightarrow$  Volkslauf 10 km.

Im Allgemeinen sind Bahnläufe sowie innerstädtische Volksläufe mit kleinem Teilnehmerfeld für Barfußläufer am berechenbarsten und bieten somit die größten Chancen, biomechanische Vorteile des Barfußlaufens in gute Laufergebnisse umzusetzen.