



## Mitteilungen der Laufschule Marburg

Nr. 2015-01

### Regeln für die Teilnahme von Angehörigen der Laufschule Marburg an öffentlichen Laufveranstaltungen (Volks-, Straßen-, Bahnläufe, etc.)

1. Fassung

von Martin Güngerich, Susann Hinz und Tabea Wagner

Die Laufschule Marburg kennt im Gegensatz zu eingetragenen Sportvereinen bis auf Weiteres keine formelle Mitgliedschaft.

Trotzdem sollen alle, die diejenigen Trainingsangebote der Laufschule Marburg in Anspruch nehmen, die nicht im Auftrag des Marburger Hochschulsports stattfinden<sup>1</sup>, einige Grundsätze im Zusammenhang mit Volkslaufteilnahmen beachten. Diese sind im Folgenden aufgeführt.

#### 1. Identifikation mit der sportlichen Philosophie der Laufschule Marburg

Es ist grundsätzlich begrüßenswert, wenn Laufsportler(innen), die sich dem Trainingskonzept der Laufschule Marburg verbunden fühlen, auch im Namen der Laufschule Marburg an öffentlichen Laufveranstaltungen teilnehmen. Unabhängig davon, wie häufig eine Person am Laufschultraining teilnimmt, ist die Teilnahme immer freiwillig.

Wer im Namen der Laufschule bei einer Veranstaltung startet, ist immer auch als Botschafter(in) für deren sportliche Philosophie unterwegs und prägt somit die öffentliche Wahrnehmung der Laufschule.

Deswegen soll, ungeachtet des Wettkampfcharakters solcher Events, immer der Erhaltung der Gesundheit die höchste Priorität eingeräumt werden. Gute Laufergebnisse sollen stets nur ein Nebenprodukt nachhaltig gesunden Trainings und schonender Lauftechnik sein.

Wettkampfteilnahmen unter Verwendung orthopädischer Hilfsmittel<sup>2</sup> oder schmerzstillender Medikamente sind nicht mit unseren Idealen vereinbar und im Namen der Laufschule Marburg daher nicht erwünscht. Trainingsteilnehmer(innen), die aufgrund lauftechnischer Defizite (noch) nicht ohne solche Hilfsmittel auskommen, sollen ihre Teilnahme an Laufveranstaltungen solange verschieben, bis die Defizite ausgeräumt sind und hilfsmittelfreies Laufen auf gesunde Weise möglich ist.

#### 2. Angabe der Zugehörigkeit zur Laufschule Marburg

- Wer bei einer öffentlichen Laufveranstaltung startet, soll dies in der Regel im Namen der Laufschule Marburg tun. Dies bedeutet, dass bei der Anmeldung unter „Verein“ bzw. „Firma“ die Angabe „Laufschule Marburg“ eingetragen werden soll. Ausnahmen sind nach Absprache mit dem Leiter der Laufschule möglich. Denkbar sind solche Ausnahmen z.B. bei Läufer(inne)n, die neben der Laufschule auch regelmäßig mit anderen Lauforganisationen bzw. -vereinen trainieren oder deren Mitglieder sind. In solchen Fällen sollen die Häufigkeiten von Starts für die Laufschule einerseits und für die fremde(n) Organisation(en) andererseits in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen.
- Personen, die nur selten oder gelegentlich am Laufschultraining teilnehmen, dürfen gerne im Namen der Laufschule Marburg starten, sofern plausibel ist, dass sie sich den Idealen der Letzteren verbunden fühlen. Laufteilnahmen, die erkennbar lediglich dem Ziel dienen, sich in die Bestenlisten der Laufschule einzutragen, sind nicht erwünscht.

### 3. Sicherheitsanweisungen für das Barfußlaufen

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 sind 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 => Volkslauf 5 km; im Training max. 15 km => 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.

#### Erläuterungen:

<sup>1</sup>: Dies umfasst u.a. alle Trainingstermine während der vorlesungsfreien Zeit.

<sup>2</sup>: Unter den Begriff „orthopädische Hilfsmittel“ fallen z.B. orthopädische Schuheinlagen, Gelenkbandagen, aber auch handelsübliche Laufschuhe mit medialer Pronationsstütze.

Marburg, 05. August 2015

Bemerkung: Dieses Dokument umfasst den Inhalt von Mitteilung 2014-01 „Sicherheitsanweisungen für das Barfußlaufen bei öffentlichen Laufveranstaltungen“, die damit überflüssig wird.