

## **Lauftraining bei den *finishers***

### **Athleten**

- Die Teilnehmer sollten körperlich gesund, bzw. zumindest nicht erkennbar krank oder verletzt sein. Die Teilnehmer sind für ihr Wohlbefinden selber verantwortlich. Sie müssen auf ihre Körpersignale achten und sich bei Unwohlsein beim Leiter melden.
- Für die Teilnahme am Erwachsenen-Lauftraining wird ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt. Jüngere Teilnehmer müssen die Erlaubnis der Eltern haben, und bei regelmässiger Teilnahme ist der „Koordinator Lauftraining“ zu informieren.
- Die Teilnehmer sollten die vorgegebene Pace halten können.

### **Trainer und Athleten**

- Bei dunklen Lichtverhältnissen müssen alle Beteiligten eine funktionsfähige Stirnlampe mit sich führen. Bei wiederholten Verstössen trotz Ermahnung ist der Trainer verpflichtet fehlbare Athleten vom betreffenden Training auszuschliessen.

### **Trainer**

- Der Trainer trägt immer ein Mobiltelefon mit sich, alarmiert in Notfällen die Rettungskräfte und leistet Erste Hilfe.
- Bei widrigen Wetter- oder Strassenverhältnissen ist die Streckenwahl anzupassen um das Restrisiko auf ein vertretbares Mass zu reduzieren.
- Haupttrainer verfügen über eine laufspezifische Ausbildung.

### **Ablauf eines normalen Trainings**

- 1) Begrüssung der Teilnehmer.
- 2) Leistungsbereich und Ortskenntnisse neuer Teilnehmer abklären. Bei Bedarf Begleitperson zuteilen.
- 3) Tagesprogramm vorstellen. Wer ist das Schlusslicht (Freiwillige)?
- 4) Teilnehmerbestand zählen. Geht jemand früher nach Hause?  
Das Training beginnt und endet gemeinsam: kein Entfernen aus der Gruppe ohne Abmeldung beim verantwortlichen Lauftrainer!
- 5) Einlaufen; Lauf-ABC/Laufschulung.
- 6) Haupt-Trainingsblock.
- 7) Auslaufen.
- 8) Teilnehmerbestand zählen. Bei Bedarf vermisste Personen suchen und finden.
- 9) Feedback einholen; Ausblick; Dank und Verabschiedung.

*Kontakte: Christoph Willisegger, Lauftrainer, 078 725 56 91  
Sabrina Zara Orsini, Lauftrainerin, 078 857 08 18  
Martin Däscher, Koordinator Lauftraining, 079 829 72 18*