

Lauf- & Geh-Challenge Baden-Württemberg

vom Laufteam der Leichtathletik Baden-Württemberg während der Corona-Zeit

Termine/Zeitfenster:

29. Mai 2020; 15:00 Uhr bis 31. Mai 2020; 18:00 Uhr

Strecken: 600 Meter + 1.000 Meter + 2.000 Meter
5 Kilometer Straße + 3 Kilometer Gehen
(nur für U16 zusätzlich: 200 Meter Hürden + 300 Meter)

5. Juni 2020; 15:00 Uhr bis 7. Juni 2020; 18:00 Uhr

Strecken: 800 Meter + 1.500 Meter + 3.000 Meter + 2.000 und 3.000 Meter Hindernis
10 Kilometer Straße + 5 und 10 Kilometer Gehen
(nur für U16 zusätzlich: 1.500 Meter Hindernis)

19. Juni 2020; 15:00 Uhr bis 21. Juni 2020; 18:00 Uhr

Strecken: 800 Meter + 1.500 Meter + 3.000 Meter
5 Kilometer Straße + Gehen alle Strecken
(nur für U16 zusätzlich: 200 Meter Hürden + 300 Meter)

3. Juli 2020; 15:00 Uhr bis 5. Juli 2020; 18:00 Uhr

Strecken: 400 Meter + 1.500 und 2.000 und 3.000 Meter Hindernis + 1 Meile + 2 Meilen
3 und 5 Kilometer Gehen

(1 Meile = 1609 Meter = vier Runden + die 9,34 Meter mit dem Bandmaß abmessen und markieren; bei 2 Meilen dann 8 Runden und 18,68 Meter – das geht in jedem Stadion mit 400-Meter-Rundbahn und kann auch als Verfolgungslauf absolviert werden.)

17. Juli 2020; 15:00 Uhr bis 19. Juli 2020; 18:00 Uhr

Strecken: 800 Meter + 1.500 Meter + 3.000 Meter
5 und 10 Kilometer Straße + Gehen alle Strecken
(nur für U16 zusätzlich: 200 Meter Hürden + 300 Meter + 2.000 Meter)

Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Tel. +49 711 280 77 701

E-Mail info@bweleichtathletik.de

Sitz: Stuttgart

Geschäftsführer Sven Rees

Fax +49 711 280 77-720

Internet www.bweleichtathletik.de

Amtsgericht Stuttgart HRB 773058



Gesellschafter: Badischer Leichtathletik-Verband e.V.
Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.
Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.

Es werden somit fünf Möglichkeiten für Einzelläufe angeboten, von denen die besten drei von verschiedenen Wertungswochenenden in die Gesamtwertung kommen. Die erzielten Zeiten werden nach der Tabelle des Weltverbandes in Punkte umgewandelt. Dadurch erreichen wir eine Vergleichbarkeit über die unterschiedlichen Strecken. Derjenige mit der höchsten Punktzahl führt die Rangliste an.

Die einzelnen Läufe müssen im vorgegebenen Zeitraum absolviert werden. Bei den angebotenen Wettbewerben kann man sich frei entscheiden, zu welcher Strecke man antritt und an wie vielen Wochenenden ein Start erfolgt. Die erreichten Leistungen sind nicht bestenlistenfähig.

Es gibt acht Rankings (vier männlich + vier weiblich):

Aktive (Jg. 2000 und älter)
U20 (Jg. 2001/2002)
U18 (Jg. 2003/2004)
U16 (Jg. 2005/2006)

Die Strecken können an unterschiedlichen Orten absolviert werden. Wichtig ist, dass immer ein Offizieller (Trainer, Kampfrichter, Vereinsvertreter, ...) dabei ist. Die entsprechende Leistung wird mit: Vorname + Name, Jahrgang, Verein, Ort und Datum, Name des Offiziellen an die Zentrale der Auswertung per E-Mail (mit Foto der Uhr, Zielfoto etc.) an boyde@bwleichtathletik.de geschickt. Bei Fragen steht Landestrainer **Jens Boyde** als Ansprechpartner unter Mobil: 0171 - 950 08 36 zur Verfügung.

Nach dem zweiten Wertungswochenende veröffentlichen wir eine erste Rangliste auf der Internetseite von Leichtathletik Baden-Württemberg (www.bwleichtathletik.de). Danach immer jeweils am Dienstag gegen 11 Uhr nach dem Event. Es werden keine Zeiten im Ranking veröffentlicht, sondern nur die erreichten Punkte.

Jeder Teilnehmer erklärt sich aus Datenschutzgründen bei seiner Teilnahme einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten (Vorname + Name, Jahrgang, Verein) sowie Ort, Datum und Punkte im Ranking veröffentlicht werden dürfen. Eine spezielle Anmeldung im Voraus ist nicht notwendig; Ausnahme hierfür sind Hinderniswettbewerbe. Die Vor-Ort-Koordination übernehmen die Vereins- und/oder Verbandsverantwortlichen.

Die Athleten sollten in den vergangenen Wochen und Monaten regelmäßig trainiert haben und vollständig gesund sein!

Die Regelungen der Landesregierung, des Landesportverbandes Baden-Württemberg sowie das „Schutzkonzept Leichtathletik“ zur Corona-Situation und die Vorgaben der örtlichen Behörden in Abstimmung mit dem Sportstättenbetreiber müssen strikt eingehalten werden. Auch was die Abstände bei den Läufen betrifft!

Zusätzlich gehen wir von Fairness, Vertrauen und Ehrlichkeit aus! Hilfreich bei den Challenges können elektronische Zeitmessenanlagen, die App „Sprint-Timer“, Chips, kurze Videos vom Zieleinlauf und ähnliches sein.

Die 200 Meter Hürden, 300/400 Meter, 600 Meter und 800 Meter werden in Bahnen gelaufen. Es können von einem bis vier Läufer am Start sein. Bei zwei bis vier Startern muss mindestens eine Bahn dazwischen frei bleiben. Bei Stadien mit weniger als acht Rundbahnen gelten analog die gleichen Regeln. Für die 800 Meter in Bahnen wird die 400-Meter-Vorgabe einfach verdoppelt und mit Tape oder Hütchen die Startposition markiert; für die 600 Meter analog die 200-Meter-Vorgabe verdreifacht.

Ab den 1.000 Meter aufwärts kann man den Lauf allein oder als Verfolgungslauf (mehrere Zeitnehmer!) durchführen. Sollte es, vor allem bei den längeren Strecken, zu Überholvorgängen kommen, gilt die Regelung wie beim Skilanglauf: der Überholdende ruft „Hopp“ und der zu Überholende muss auf die dritte Bahn ausweichen und kann dann wieder zurück auf die Innenbahn. Auch die Trainer können dieses Signal geben (pfeifen o.ä.). Der Schnellere hat in dem Fall immer Vorrang!

Bei den Hindernisstrecken gilt auf Grund der Abfolge der zu überlaufenden Hindernisse, dass der zweite Läufer im 30 Sekunden-Abstand startet. Wegen der Umstellung der Hindernisse für die weiblichen und männliche Hindernishöhen, gibt es hier eine Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter/Verantwortlichen, um mit einem kleinen Ablaufplan alle Regeln einzuhalten.

Bei den Straßenwettbewerben über 5 und 10 Kilometer sowie allen Gehwettbewerben kann man entweder allein oder auf einer für alle Teilnehmer gleich langen vermessenen Strecke antreten. Bei mehreren Teilnehmern gelten die Abstandsregeln. Gelaufen soll möglichst auf einem Rundkurs ohne Publikumsverkehr. „One Way“-Strecken gelten nicht (Fairness). Höhendifferenzen können nicht berücksichtigt werden.

Sonderregelungen für die U16:

- hier ist verpflichtend, dass bei den drei Wertungsläufen entweder einmal die 300 Meter oder einmal die 200 Meter Hürden gelaufen werden müssen
- bei den 1500 Meter Hindernis werden 16,5 Sekunden abgezogen (12 x 1 sek + 3 x 1,5 sek) und dann die Punkte der 1500-Meter-Strecke flach vergeben
- für die 200 Meter Hürden wurde eine Punktwertung analog zu den 400 Meter Hürden erstellt
- 200 Meter Hürden: Anlauf 16 Meter – Zwischenhürdendistanz 19 Meter – Auslauf 13 Meter; 76,2 Zentimeter Hürdenhöhe; der Start erfolgt am 200-Meter-Start, es wird zuerst die Kurve und dann die Gerade gelaufen.

Für die U18er sind die 200 Meter Hürden und die 2.000 Meter auch möglich, allerdings freiwillig. Alle Strecken über 3.000 Meter können als Bahn- oder Straßenwettbewerb absolviert werden. Straßenlauf über 5 bzw. 10 Kilometer nur für die Jahrgänge ab 2002 und älter.

Wir wollen uns die Freude am Wetteifern, an der Konkurrenzsituation und den Vergleichsmöglichkeiten in dieser schwierigen Zeit erhalten, so dass wir fit sind, wenn die Bahn-Leichtathletik (hoffentlich) wieder offiziell mit Wettkämpfen beginnt. Die Lauf- & Geh-Challenge lässt uns alle Möglichkeiten, sowohl nach fünf Wertungswochenenden planmäßig zu beenden als auch zu erweitern, falls keine Bahnsaison in diesem Jahr mehr stattfindet sollte. Wir hoffen das Beste und wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Lauf- & Geh-Challenge Baden-Württemberg.