

Lauf- & (Nordic-) Walking-TREFF: Anmeldung, Zertifizierung, Ausbildung

Arbeitshilfe für die ehrenamtliche Tätigkeit
im gemeinnützigen Leichtathletik-Verein

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e.V.

1. Allgemein
2. Leitgedanke
3. Organisationsform
4. Grundvoraussetzungen
5. Meldung für TREFFs
6. Aus- und Fortbildung
7. Weiterführende Informationen
8. Ansprechpartner

Laufen und (Nordic-) Walken - im Verein am schönsten!

- Mittlerweile sind beim Deutschen Leichtathletik-Verband über 3.900 DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF gemeldet. Die Zahl steigt stetig, doch nach wie vor gibt es zahlreiche TREFFs, die nicht beim DLV und seinen Landesverbänden registriert sind.
- 920 Vereine und über 300 Lauf- und (Nordic) Walking-TREFFs sind in Niedersachsen seit teilweise bereits 45 Jahren bewährte Bastionen für regelmäßiges Laufvergnügen und sportliche Ausdauer. In den meisten Städten und Gemeinden sind unsere TREFFs zu finden. Der Verein bietet Ihnen die Möglichkeit, den Sport mit „Gleichgesinnten“ zu erleben, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam die Leistungsfähigkeit zu steigern.

2 Leitgedanken



- Beim DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF wird in Gruppen gelaufen bzw. gewalkt. Jede Gruppe wird durch einen Betreuer geführt. Dieser bestimmt Weg, Tempo, Pausenzeitpunkt und Pausenlänge. Das Gruppentempo muss sich dabei im Einzelfall nach dem Leistungsvermögen des Langsamsten richten.
- Alle Teilnehmer, ob in der Anfänger- oder in der schnellsten Gruppe, laufen bzw. walken durchschnittlich eine Stunde. Erst dadurch werden auch die weniger Trainierten zu gleichwertigen Teilnehmern. Die Bedeutung dieses psychologischen Aspektes wird leider in der Praxis häufig unterschätzt. Alle Gruppen beginnen gleichzeitig und kehren nach der Stunde auch gleichzeitig zurück. Damit wird die wichtigste Voraussetzung für eine gemeinsame An- und Abfahrt geschaffen.
- Erst bei einer Gesamtdauer von mindestens 30 Minuten können Trainingseffekte im Bereich der Ausdauer erwartet werden. Daher hat sich eine Stunde für das Ausdauertraining als brauchbare Trainingseinheit für alle herausgestellt und lässt sich auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht gut begründen. Diese Belastungsdauer wird auch von den Anfängergruppen erreicht.

2 Leitgedanken



- Die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer bedingt ein auf diese Leistungsfähigkeit abgestimmtes Gruppenangebot. Für die wenig Trainierten gibt es eine Anfängergruppe, in der sich langsames Traben mit Gehpausen abwechseln soll. Daran schließen sich Gruppen mit weniger Gehpausen bzw. solche, die schneller laufen können, an. Je mehr Gruppen ein TREFF anbietet, desto homogener wird das Leistungsniveau innerhalb einer Gruppe sein.
- Ein DLV-Lauf-TREFF sollte in aller Regel fünf, ein DLV-Walking- und Nordic-Walking-TREFF in aller Regel drei unterschiedliche Gruppen anbieten. Bei weniger Gruppen werden die Leistungssprünge von Gruppe zu Gruppe zu groß. Dadurch kann es zu Überforderung insbesondere der schwächeren Teilnehmern kommen, die infolge dessen über kurz oder lang fernbleiben. Für kleine TREFFs bedeutet dies, dass unter Umständen Kleinstgruppen mit wenigen Aktiven gebildet werden müssen. Grundsätzlich ist für jede Gruppe ein Teilnehmer als Betreuer zu bestimmen.

3 Vorteile für den DLV-TREFF

Der DLV-Lauf-, Walking und Nordic-Walking-TREFF -gemeldet und eingetragen – das Markenzeichen für Qualität -

Jeder TREFF, der sich beim DLV anmeldet, erhält folgende Grundausstattung:

1. Leitfaden über die Organisation der DLV-TREFFs und deren Leitgedanken
2. DLV-TREFF-Plakate
3. Ein DLV-TREFF-Schild zur Kenntlichmachung des Startpunktes
4. bis zu fünf Betreuer-T-Shirts



3 Organisationsform



Jeder DLV-TREFF braucht für seine Organisation drei Elemente:

1. einen Träger bzw. Veranstalter,
2. einen verantwortlichen Leiter
3. und die Betreuer.

= Diese Gliederung hat u.a. auch versicherungsrechtliche Bedeutung

Träger bzw. Veranstalter

- Als Träger bzw. Veranstalter eines DLV-TREFFs kann ein Verein oder eine ähnliche Institution fungieren. In erster Linie geht es hierbei um die Frage der Haftung, denn der Träger bzw. Veranstalter ist für eine ordnungsgemäße Durchführung seiner Veranstaltung haftbar, auch wenn für die Teilnahme kein Entgelt verlangt wird.
- Sportvereine sind über ihre Landessportbünde versichert. Alle übrigen Veranstalter sollten ihre Versicherungsvereinbarungen dahingehend überprüfen, ob sie die Veranstaltung eines DLV-TREFFs einschließen.
- In der Praxis haben sich für die Trägerschaft verschiedene Modelle bewährt. So besteht z. B. neben dem Verein als Veranstalter die Möglichkeit einer Patenschaft durch einen Verein. Der DLV-TREFF wird in diesem Verein dann z. B. als „Sport für Alle“- oder als „Breitensport“-Gruppe geführt. Die DLV-TREFFs, die sich keinem Sportverein anschließen wollen, können einen eigenen Verein gründen.

DLV-TREFF-Leiter

Jeder DLV-TREFF benötigt einen verantwortliche/n Leiter/in der/die durch den Träger bzw. Veranstalter hierzu ernannt wird. Der Leiter ist für die ordnungsgemäße Durchführung des DLV-TREFFs verantwortlich.
Er/Sie ist:

- weisungsbefugt gegenüber den Betreuern und kann diese ernennen bzw. abberufen
- Ansprechpartner des zuständigen Landesverbandes; seine aktuellen Kontaktdaten sollten daher dem zuständigen Landesverband bekannt sein
- zuständig für alle Außenkontakte zu Behörden, Sponsoren, Presse, usw. Sofern nicht zwischen ihm und dem Träger bzw. Veranstalter etwas anderes abgesprochen wird

3 Organisationsform

DLV-TREFF-Betreuer



DLV-TREFF-Betreuer

Die DLV-TREFF-Betreuer werden vom Leiter ernannt. Bei großen TREFFs ist es zweckmäßig, eine Liste der ernannten Betreuer zu führen. Jeder DLV-TREFF sollte über eine ausreichende Zahl von Betreuern verfügen. Betreuer können sein:

- ausgebildete DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Betreuer
- Sportlehrer mit Zusatzausbildung
- lizenzierte Übungsleiter

= In der Praxis hat sich das sogenannte „Zweier“-oder „Tandem“-System bewährt, bei dem sich jeweils zwei Betreuer bei mehrmaligem Angebot innerhalb einer Woche, oder von Woche zu Woche in der Gruppenbetreuung abwechseln. Auch berufs- oder krankheitsbedingte Ausfälle können so besser aufgefangen werden.

3 Organisationsform

DLV-TREFF-Betreuer



DLV-TREFF-Betreuer

Die Betreuer sollten folgende Fähigkeiten mitbringen:

- ✓ Grundsätze der Trainingslehre kennen
- ✓ die pädagogisch psychologischen Grundsätze des Führungsverhaltens beachten
- ✓ Gymnastik- und Koordinationsübungen anleiten, vormachen und zielgruppengerecht einsetzen
- ✓ medizinische Wirkungen des Ausdauertrainings erklären
- ✓ Kenntnisse in 1. Hilfe besitzen
- ✓ die Beanspruchung der einzelnen Gruppenteilnehmer erkennen und bei offensichtlicher Über- bzw. Unterforderung entsprechende Maßnahmen ergreifen
- ✓ Hinweise zu Bekleidung und Schuhwerk geben

= Der Einsatz der Betreuer wird von dem DLV-TREFF-Leiter geregelt. Die Einteilung kann direkt vor dem Lauf erfolgen oder mit Hilfe eines mehrwöchigen Einsatzplanes.



Um ein DLV-Testurteil als **DLV-Lauf-TREFF** erhalten zu können müssen folgende Grundvoraussetzungen erfüllt werden:

- ✓ der TREFF muss einem Leichtathletik-Verein oder einem Sportverein mit Leichtathletik-Abteilung angeschlossen sein,
- ✓ der TREFF muss eine Anfängerbetreuung anbieten,
- ✓ pro angebotene Lauf-TREFF-Gruppe muss mindestens eine Person im Bewertungszeitraum an einer Aus- und Fortbildungsveranstaltung teilgenommen haben,
- ✓ der TREFF muss mindestens einmal pro Jahr eine öffentlichkeitswirksame Aktion durchführen, wie z. B. Lauf- und Walkingabzeichen-Aktion, run up, Walking-Day etc.

[Grundvoraussetzungen für die Zertifizierung von Lauf-TREFFs](#) (LINK)

Testurteil

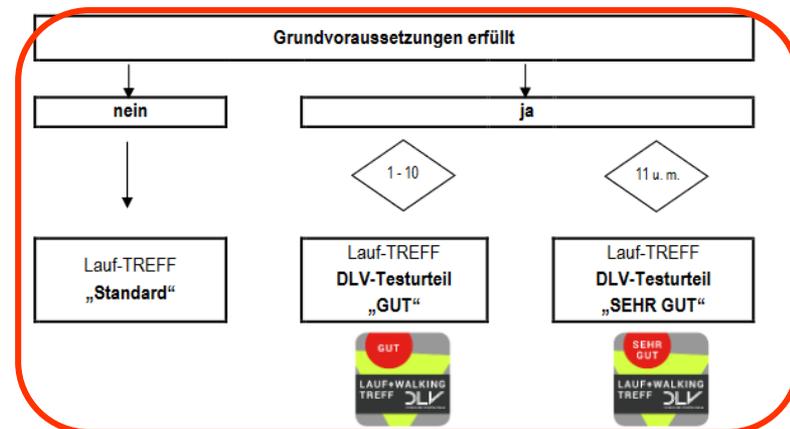
- Erst wenn der TREFF die Grundvoraussetzungen erfüllt hat, kann er über die weiteren Zusatzleistungen Punkte erzielen, um eines der beiden DLV-Testurteile zu erhalten.
- Erfüllt ein Lauf-TREFF nicht die Grundvoraussetzungen, wird er künftig unter der Bezeichnung Lauf-TREFF „Standard“ (es wird kein Zertifikatausgestellt) geführt.
- Das DLV-Testurteil hat eine Gültigkeitsdauer von jeweils maximal 3 Jahren und wird vom DLV vergeben.

ZUSATZLEISTUNGEN	ZU ERZIELENDE PUNKTE
✗ Angebot einer (Nordic-)Walking-Gruppe	⇒ 3 Punkte
✗ Zusätzliche Lauf-TREFF-Gruppen (ab der 2. Gruppe)	je zusätzlich angebotene Lauf-TREFF-Gruppe: ⇒ 2 Punkte (max. 10 Punkte)
✗ Zusätzliche (Nordic-)Walking-Gruppen	je zusätzlich angebotene (Nordic-)Walking-Gruppe: ⇒ 1 Punkt (max. 3 Punkte)
✗ Präventionsangebote	je Präventionsangebot: ⇒ 2 Punkte
✗ Familienangebot	⇒ 1 Punkt

Das **DLV-Testurteil: „GUT“** wird an Lauf-TREFFs vergeben, die bei den Zusatzleistungen zwischen 1 und 10 Punkte erzielen.

Lauf-TREFFs, die bei den Zusatzleistungen 11 und mehr Punkte erreichen, erhalten das **DLV-Testurteil: „SEHR GUT“**.

Das DLV-Testurteil hat eine **Gültigkeitsdauer** von jeweils maximal **3 Jahren** und wird vom DLV vergeben. Die Gültigkeit beginnt mit dem Datum der Ausstellung und läuft bis zum Kalenderjahresende plus zwei weitere Kalenderjahre.



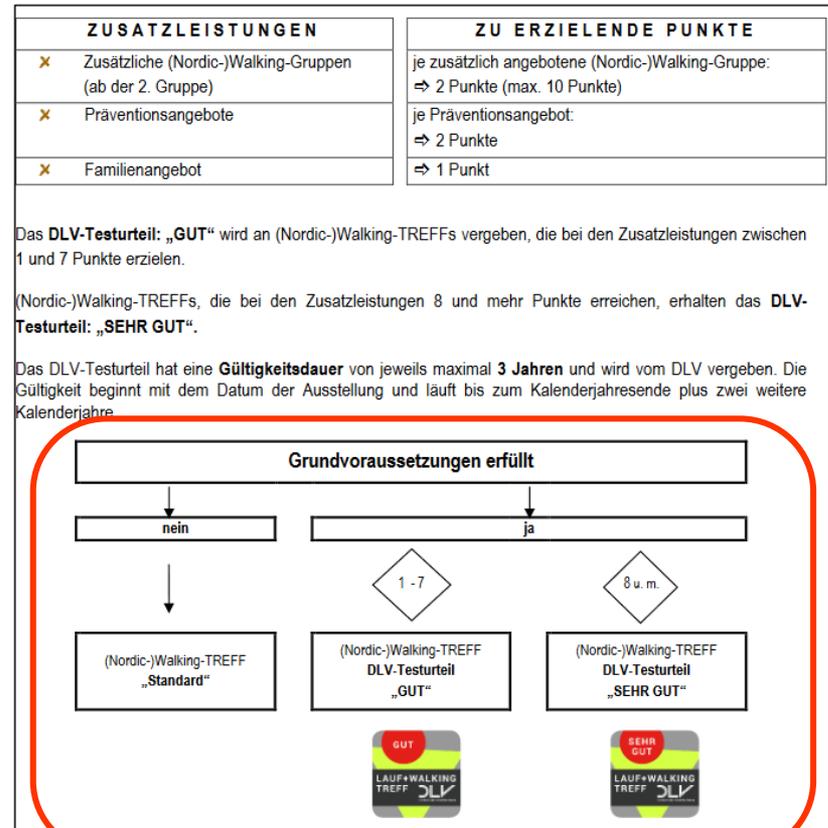
Um ein DLV-Testurteil als **DLV-Walking-/Nordic Walking-TREFF** erhalten zu können müssen folgende Grundvoraussetzungen erfüllt werden:

- ✓ der TREFF muss einem Leichtathletik-Verein oder einem Sportverein mit Leichtathletik-Abteilung angeschlossen sein,
- ✓ der TREFF muss eine Anfängerbetreuung anbieten,
- ✓ pro angebotene (Nordic-)Walking-TREFF-Gruppe muss mindestens eine Person im Bewertungszeitraum an einer Aus- und Fortbildungsveranstaltung teilgenommen haben,
- ✓ der TREFF muss mindestens einmal pro Jahr eine öffentlichkeitswirksame Aktion durchführen, wie z. B. Lauf- und Walkingabzeichen-Aktion, run up, Walking-Day etc.

[Grundvoraussetzungen für die Zertifizierung von Walking-/Nordic Walking-TREFFs](#) (LINK)

Testurteil

- Erst wenn der TREFF die Grundvoraussetzungen erfüllt hat, kann er über die weiteren Zusatzleistungen Punkte erzielen, um eines der beiden DLV-Testurteile zu erhalten.
- Erfüllt ein (Nordic-)Walking-TREFF nicht die Grundvoraussetzungen, wird er künftig unter der Bezeichnung (Nordic-) Walking-TREFF „Standard“ (es wird kein Zertifikat ausgestellt) geführt.
- Das DLV-Testurteil hat eine Gültigkeitsdauer von jeweils maximal 3 Jahren und wird vom DLV vergeben.



- Meldeformulare für TREFFs (Lauf, Nordic-Walking und Walking) können Sie genauso wie Fragebogen-Formulare zur TREFF-Zertifizierung per Mail bei Laura Vacirca-Marocco (Referentin Freizeit- und Seniorensport; laura.vacirca-marocco@leichtathletik.de) angefordert werden.
- Um das Zertifikat zu erhalten, müssen die verschiedenen Grundvoraussetzungen erfüllt werden.
- Die Fragebögen (Meldeformulare für TREFFs) müssen ausgefüllt mit den entsprechenden Belegen an den DLV eingereicht werden.

Deutscher Leichtathletik-Verband

Referat Freizeit- und Seniorensport

Postfach 10 04 63

64204 Darmstadt

- In Zusammenarbeit mit dem NLV wird dann die Auswertung vorgenommen. Der DLV-TREFF-Leiter erhält das Zertifizierungsschreiben und einen Zertifikat-Aufkleber für das TREFF-Schild.

6 Aus- und Fortbildung Lauf-TREFF-Betreuer



Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer

Zielgruppe:

Noch nicht zertifizierte Lauf-TREFF-Betreuer & Lauf-TREFF-Leiter, ambitionierte Hobbyläufer, Trainer-C Breitensport

Inhalte:

- Die Ausbildung richtet sich insbesondere an regelmäßig laufende Ausdauersportler, die ein Grundlagenwissen in diesem Bereich erwerben oder erweitern und Gruppen aktiv betreuen bzw. begleiten möchten.
- Neben einem theoretischen Einstieg in die Themen Pulsverhalten und Pulsmessung, Trainingsprinzipien, Trainingsplanung und Trainingsmethoden im Lauftreff werden im Praxisteil Ausdauer Spiele sowie Kräftigungsübungen und Stretching für den „Lauf-TREFF'ler“ erprobt.
- Es handelt sich um eine 1-Tagesveranstaltung

6 Aus- und Fortbildung

Lauf-TREFF-Leiter



Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter

Zielgruppe:

zertifizierte Lauf-TREFF-Betreuer und Laufengagierte mit vergleichbarer Vorqualifikation (z.B. C-Trainerausbildung)

Inhalte:

- Bei der Fortbildung erfahren Sie mehr zur Trainingssteuerung und -planung im Einsteigerbereich, zu physiologischen Auswirkungen von Ausdauersportarten auf den Körper und zum organisatorischen Aufbau von Lauf-TREFFs. Aber auch die Lauftechnik und ein spielerisches Ausdauertraining sind Thema der Fortbildung.
- Es handelt sich um eine 2-Tagesveranstaltung

Termine und Anmeldung

Die kommenden Termine für Ausbildungen zum Lauf-TREFF-Betreuer und Fortbildungen Lauf-TREFF-Leiter auf der NLV-Homepage unter Bildung → Lehrgangsprogramm → Termine / Anmeldung



In der [DLV-TREFF-MAPPE - LAUFEN, WALKING, NORDIC WALKING](#) (Link) finden Sie weiterführende Informationen zur Organisation der TREFFs.

Alle gesammelten Informationen zum Thema Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFS finden Sie auf der der NLV-Homepage [HIER](#).



The screenshot shows the NLV website homepage with a dark navigation bar. The main content area is divided into several columns. The 'LAUF, WALKING, NORDIC-WALKINGTREFFS' menu item is highlighted with a red rounded rectangle.

VERBAND LEISTUNGSSPORT WETTKAMPFSPORT **BREITENSPORT** JUGEND BILDUNG NLV-PARTNER SERVICE

NEWS
FACHKOMMISSION
GESUNDHEIT, PRÄVENTION,
INKLUSION, FREIZEITSPORT
SPORT PRO GESUNDHEIT
GesundAthletik(c)
Inklusion

**STADIONFERNE
VERANSTALTUNGEN**
NLV-Laufkalender
Veranstaltungsorganisation
OCR & Laufentwicklung
Statistik

**LAUF, WALKING, NORDIC-
WALKINGTREFFS**
Lauf/Walking-TREFFs
Nordic Walking im NLV

VERANSTALTUNGEN & PROJEKTE
#laufeinherz-Challenge
AOK-Workshop
AOK-Laufabzeichenwettbewerb
Mehrkampf-Cup Braunschweiger
Land

ABZEICHEN
Laufabzeichen
Walkingabzeichen
Mehrkampfabzeichen
Bestellformular Lauf- /
Walkingabzeichen
Bestellformular

NLV-Ansprechpartner
Till Wollenweber
Tel 0511/33890-44
Fax 0511/33890-19
wollenweber@nlv.de

8 Ansprechpartner in der NLV-Geschäftsstelle



Ihr Ansprechpartner in der NLV-Geschäftsstelle ist:

Till Wöllenweber

Tel 0511/33890-44
Fax 0511/33890-19

[woellenweber\(@\)nlv-la.de](mailto:woellenweber(@)nlv-la.de)

