

Leitgedanken der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFFs

Die DLV-TREFF-Spielregeln

Der DLV-TREFF sollte jedem, insbesondere dem untrainierten Anfänger, die Möglichkeit bieten, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeitpunkt und Treffpunkt in unterschiedlichen Leistungsgruppen unter Anleitung qualifizierter Betreuer, ein Ausdauertraining zu absolvieren. Die Differenzierung in verschiedene Gruppen ist eines der wesentlichen Merkmale der DLV-TREFFs. Gleichzeitig sollte jeglicher Wettkampfgedanke fehlen. Die verschiedenen Gruppen starten gemeinsam und kommen gemeinsam wieder an.

Willkommen sind alle, ob als Anfänger mit dem Wunsch nach Verbesserung der Fitness oder als Trainierter zur Erhaltung der bereits gewonnenen Ausdauerfähigkeit, ob als Aktiver zur Absolvierung einer Trainingseinheit oder als „Profi“ zu einem Entspannungslauf, wobei die DLV-TREFF-Spielregeln akzeptiert werden sollten.

Zur Verwirklichung der DLV-TREFF-Idee bedarf es nur weniger, einfacher Grundsätze, die jedoch ausnahmslos von allen Teilnehmern, d. h. vom Anfänger bis zum Trainierten eingehalten werden müssen:

- Beim DLV-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. Die Gefahr von Erkältungen – bedingt durch Warten in durchgeschwitzten Kleidern – wird verringert und die Gruppenzugehörigkeit gefördert.
- In der Regel hat sich eine Stunde für das Ausdauertraining im DLV-TREFF als brauchbare Trainingseinheit für alle herausgestellt und lässt sich auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht gut begründen. Erst bei einer Gesamtdauer von mindestens 30 Minuten können wir Trainingseffekte im Bereich der Ausdauer erwarten. Diese Belastungsdauer wird auch von den Anfängergruppen erreicht.
- 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, DLV-Walking- und Nordic-Walking-TREFFs drei unterschiedliche Gruppen anbieten. Bei weniger Gruppen werden die Leistungssprünge von Gruppe zu Gruppe zu groß. Dadurch kann es zu Überforderung insbesondere der schwächeren Teilnehmer kommen, die infolge dessen über kurz oder lang fernbleiben. Für kleine TREFFs bedeutet dies, dass unter Umständen Kleinstgruppen mit wenigen Aktiven gebildet werden. Grundsätzlich ist für jede Gruppe ein Teilnehmer als Betreuer zu bestimmen.