



## Das Laufen/Walken in der Gruppe bei der IfL Hof

Wie verhalte ich mich als Walker/Läufer in der Gruppe?

Die Teilnehmer teilen sich in die für sie passende tempoorientierte Gruppen ein.

Jede Laufgruppe läuft **hinter** einem vorher benannten Vorläufer.

Der Vorläufer bestimmt die Strecke und gibt das Lauftempo vor.

Der Vorläufer entscheidet, ob die Leistungsfähigkeit der Einzelnen den Anforderungen seiner Gruppe entspricht.

Jede Läuferin und jeder Läufer teilt sich so in eine Gruppe ein, dass sie/er das Tempo der Gruppe, **ohne ihre/seine Höchstleistung** erbringen zu müssen, mitlaufen kann.

Durch zusätzliches Training (am Wochenende) kann der Läufer das Leistungsniveau der nächsthöheren Laufgruppe erreichen.

Jede/r Läufer/in sollte sich eigenverantwortlich ärztlich auf seine sportliche Eignung untersuchen lassen (z.B. Leistungstest, Herzultraschall u.s.w.).

An erster Stelle muss die Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit stehen, deshalb einfach in den Körper hinein hören und ihn nicht überbelasten.

Bitte den Vorläufer über bestehende Erkrankungen, die durch das Lauftraining beeinflusst werden könnten, informieren. Schnelle Hilfe kann lebensrettend sein.

Nur wenn alle Regeln beachtet werden, kann ein ordentlicher Gruppenlauf stattfinden. Die Entscheidungen der Vorläufer sollten respektiert werden und die Leistungsfähigkeit des Einzelnen sollte mit der der Gruppe übereinstimmen. Kommt man nicht oder nur mühsam mit dem Gruppentempo mit, sollte beim nächsten Mal die nächst langsamere Gruppe gewählt werden. Deshalb bitte keine Risiken eingehen und vor allem sich selbst nicht überfordern (wenn die Atmung so schwer fällt, dass kein Gespräch mehr möglich ist), denn mit dauerhafter Grenzbelastung kann kein Trainingserfolg entstehen.

Viel Spaß und Gesundheit beim Laufen und Walken!!