

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Entwicklung der Wiederherstellung der Normalität wird derzeit von den politischen Gremien immer weiterentwickelt. Auch wir werden wieder im Auestadion trainieren können. In der kommenden Woche soll über die Trainingsmodalitäten ein Gespräch stattfinden. Dabei sind die nachfolgenden Informationen letztlich umzusetzen. Man bemerkt schon eine starke Einschränkung des Trainingsbetriebes. Insbesondere möchte ich darauf hinweisen, dass viel bürokratische Arbeit auf uns zu kommt. Es können nur vorangemeldete Athleten, die wie in der Anlage vorgestellt schriftlich festgehalten werden, am Training teilnehmen. Auch eine Absprache mit den anderen im Auestadion trainierenden Vereinen muss erfolgen. Das folgende Mitteilungsblatt über die Trainingsnutzung sollte ihr euch gut durchlesen. Sobald wir vom Sportamt das „grüne Licht“ erhalten, werden wir uns mit euch zusammensetzen. Wir sollten flexibel an die Durchführung des Trainings herangehen z.B. könnte bereits vor dem eigentlichen Training im Auestadion das Einlaufen im Auepark, oder das Motorik-Training stattfinden.

Handlungsempfehlung des HLV

Die Vereinsführung übernimmt die Gesamtverantwortung für die Trainingsdurchführung. Eine Liste der berechtigten Trainer*innen und Athlet*innen (Beispiel siehe EXCEL Belegungsplan) ist dem Träger der Sportstätte vorzulegen. Bitte sucht die direkte Absprache mit den Städten und Gemeinden. Der Verein legt dem Träger der Trainingsstätte wöchentlich einen Belegungsplan vor. Der Belegungsplan muss im Vorfeld mit den anderen, die Trainingsstätte nutzenden Vereinen, abgestimmt sein. Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten dokumentiert. Ein Training ist ausschließlich unter freiem Himmel erlaubt - kein Kraftraum!

Die Anreise zum Training sollte nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen (ggf. Maskenpflicht beachten). Auf Fahrgemeinschaften ist ebenfalls zu verzichten.

Trainingseinheiten werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.

Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ein freizuhaltender Mindestabstand von 30m eingehalten werden kann.

IMMER UND ÜBERALL ist ein Mindestabstand von 2 m zwischen den Personen einer Trainingsgruppe einzuhalten - auch bei allen Trainingsübungen!

Das Training findet nur in dem definierten Athleten - /Trainer - Gespann (max. 4:1) auf den zugewiesenen Trainingsflächen statt (Belegungsplan!)

Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage verlassen hat. Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen darf kein Kontakt stattfinden.

Zu den Trainingseinheiten kommen die Athlet*innen in Trainingskleidung und gehen DIREKT zur Trainingsfläche. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen.

Auf einem Sportplatz dürfen nicht mehr als 15 Personen gleichzeitig trainieren. Es ist wirklich wichtig behutsam zu starten - reduziert bitte ggf. diese Zahl.

Ein Beispiel für eine mögliche Stadionbelegung wäre eine Gruppe Weitspringer, eine Gruppe Hochspringer und eine Gruppe Sprinter, bei Vorhandensein einer separaten Wurfanlage, wäre eine Gruppe Werfer zusätzlich möglich.

Beim Lauftraining ist bei hintereinander laufenden Athleten*innen ein Abstand von 15m einzuhalten („Tröpfchenwolke“). Sollten sich Läufer*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um den 2m Abstand einhalten zu können.

Für Lauftreffs gelten weiterhin die Kontaktbeschränkungen für Freizeitaktivitäten. Das bedeutet, dass nur 2 Personen aus unterschiedlichen Wohngemeinschaften oder 2 Familien aus 2 Wohngemeinschaften gemeinsam laufen dürfen. Die Abstandsregeln müssen beachtet werden.

Nach dem Training fahren/gehen die Athlet*innen DIREKT nach Hause, kein Duschen auf der Sportanlage.

Alle benutzen Sportgeräte sind zu desinfizieren! Bitte sorgt dafür, dass Hygienemittel (Geräte - und Händedesinfektion) vor Ort sind. Wir empfehlen zusätzlich, dass jeder Trainer/Athlet ein eigenes Händedesinfektionsmittel mit sich führt.

Alle Teilnehmer am Training halten die allgemeinen Hygienemaßnahmen und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung streng ein (siehe Hygienetipps). „Begrüßungsrituale“ (Handschlag, Umarmung etc.) sind zu unterlassen!

In den Toiletten wird ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht und es werden ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.

Die Nutzung von Matten für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist untersagt. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene Handtücher oder Isomatten mit in das Training.

Den Trainer*innen wird das Tragen eines Mund - und Nasenschutzes empfohlen.

Bitte informiert Euch täglich in den Medien über die aktuellen Entwicklungen und Empfehlungen zum Coronavirus.

Der HLV wird auf seiner Homepage die aktuellen Informationen und Empfehlungen veröffentlichen.

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen - gilt für jedes Training und auch für Trainer!

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS - CoV - Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

In allen anderen Fällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden.

Beispiel für Belegungsplan:

Leichtathletikverein: XXX

Trainingsstätten: XXX

Leitung/ Verantwortlichkeit: XXX

Berechtigte Trainer*innen: XXX
XXX
XXX

Berechtigte Athleten*innen

Kaderstatus:

Name	Vorname	Disziplin	Trainer

Trainingsstätte XXX

Verantwortlich für Belegungsplan XXX, **für die Kontrolle** XXX

Trainingsstätten			Trainer/-in	Zeit	Lauf
Montag				08:00 - 10:00	Athlet 1

	Trainer 1 Trainer 2 Trainer 3		Athlet 2	
			10:00 - 12:00	
	Trainer x		12:00 - 14:00	
			14:00 - 16:00	
			16:00 - 18:00	
			18:00 - 20:00	
Dienstag			08:00 - 10:00	
			10:00 - 12:00	
			12:00 - 14:00	
			14:00 - 16:00	
			16:00 - 18:00	
			18:00 - 20:00	

Endlich vom Schmerz befreit.

Tom Ring darf die Krücken nun wieder ablegen. Eine muskuläre Überbelastung führte zu einer Ruhigstellung seiner Beinmuskulatur. Mit seinem Leidensgefährten Jens Nerkamp wird er in den nächsten Tagen mit einem leichten Aufbautraining wieder anfangen können. "Mit der Reduzierung einiger angeordneter Verhaltensweisen zur Coronapandemie, werde ich versuchen meine Form wieder aufzubauen", so der letztjährige 2:27 Std. Marathonläufer Tom Ring. Seine Empfehlung: Bleibt gesund!



Melat präsentiert ihre Übungen

https://www.instagram.com/tv/melat_übungen

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß
Winfried