

Konzept zur stufenweisen Wiederaufnahme des Lauftrainings für Triathlet*innen auf der Laufbahn in Bad-Vilbel

Vorbemerkung:

Das vorliegende Konzept basiert auf den Empfehlungen des Deutschen und des Hessischen Leichtathletik-Verbandes und der Deutschen Triathlon Union und des Hessischen Triathlon Verband und berücksichtigt die aktuell geltenden Abstands- und Hygieneregeln.

Oberste Priorität hat die Vermeidung einer weiteren Ausbreitung des Virus. Daher sind die vorgegebenen Hygieneregeln streng umzusetzen. Stellt sich während einer Testphase des Trainingsbetriebs heraus, dass die Regeln nicht eingehalten werden (können), werden diese korrigiert oder das Training wieder gestoppt. Athleten und Trainer nehmen freiwillig und auf eigene Verantwortung am Training teil. Disziplin und Eigenverantwortung von allen ist Voraussetzung zur Teilnahme am Training! Es gelten zusätzlich die allgemeinen Hygieneregeln des SV Fun-Ball Dortelweil e.V.

Allgemeine Organisation:

- Start ab Mittwoch, 25. Mai
- 18:30-19:00 warmlaufen außerhalb der Anlage
- 19:00-20:00 Training auf der Bahn
- Die Maximale Teilnehmerzahl beträgt 8-12 Personen.
Die teilnehmenden Personen müssen sich im Vorfeld unter:
<https://doodle.com/poll/gm4zuz52pv3zn37y>
eintragen.
- Die Einteilung der Bahnen erfolgt durch den Trainer namentlich
- Die teilnehmenden Personen werden vor jeder Trainingseinheit genau festgelegt und in einer Teilnehmerliste mit Rufnummer und E-Mail-Adresse erfasst. (Im Falle einer Infektion ist Nachverfolgung möglich)
- Jede/r aktive Sportler/in muss wöchentlich den DOSB-Fragebogen SARSCoV-2-Risiko ausgefüllt vorlegen
- Die Athlet/innen kommen in Trainingskleidung zum Training und verlassen das Trainingsgelände unverzüglich nach Trainingsende.
- Alle mitgebrachten Dinge wie Jacken, Trinkflaschen etc. werden in einer mit Namen markierten Plastiktüte verstaut und im Abstand von mindestens 2 Metern an einem durch den Trainer festzulegenden Platz deponiert.

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinssitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / **E-Mail:** info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / **Vereinsregister-Nr.:** VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014

- Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet; Zuschauer/Besucher sind während des Trainings nicht gestattet.
- Kein Training bei Krankheitssymptomen!
- Es gilt absolutes Kontaktverbot, auch bei Begrüßungsritualen
- Der Abstand zwischen den einzelnen Sportlern beträgt immer mindestens 2 m
- Der Abstand zwischen zwei Trainingsgruppen beträgt immer etwa 20 m

Trainingsbetrieb:

Vor dem Training:

- Vor dem Training muss sich jede/r die Hände waschen und ggf. desinfizieren. WICHTIG vor Ort gibt es keine Waschmöglichkeit d.h. die Desinfektion erfolgt eigenverantwortlich vor dem Training.
- Jede/r soll ein eigenes Handtuch zum Abtrocknen der Hände, ein Handtuch zum Unterlegen bei Stabi-Übungen und Händedesinfektion dabei haben
- Jede Trainingsgruppe erhält einen definierten „Lagerplatz“ für Kleidung, Getränkeflaschen,...
- Auf den Einsatz von Geräten wird verzichtet.

Ablauf Training Aufwärmen:

- Als Aufwärmrunde ist ein Rundkurs außerhalb des Sportplatz definiert. Dieser wird einzeln mit ausreichendem Abstand in definierter Reihenfolge gelaufen.
- Garmin Route: <https://connect.garmin.com/modern/course/33912177>
- Das Lauf ABC wird an einem geeigneten durch den Trainer oder Trainerin definiertem Platz mit mindestens 2m Abstand am Platz durchgeführt.

Ablauf Lauftraining auf der Bahn:

- Es ist wichtig, dass sich jede Person genauestens an die Abstandsregeln hält. Im Zweifel muss gewartet oder stehen geblieben werden.
- Die Verantwortung für den Abstand beim Überholen trägt der überholende.
- Auf der Bahn ist immer ein Abstand von mindestens 15m zur vorne laufenden Person einzuhalten. Die Verantwortung trägt die Person die hinten läuft.
- Beim Überholen muss immer eine Bahn oder falls möglich besser zwei Bahnen frei gehalten werden.
- Die Bahn wird zum Start geviertelt und an jedem Startpunkt starten 2-(3) Personen.
- Beim Start wird auf der eigenen Bahn gelaufen und bei Distanzen bis 200m wird diese auch nicht verlassen.

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinsitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / **E-Mail:** info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / **Vereinsregister-Nr.:** VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014

- Die Bahnen werden namentlich zugewiesen. Dabei laufen die inneren Bahnen langsamere Geschwindigkeiten.
- Der Start erfolgt auf Zeichen des Trainers oder der Trainerin
- WICHTIG: Wir befinden uns mit dem Training in einer Erprobungsphase und der Trainer oder die Trainerin haben die Möglichkeit das Training in begründeten Fällen vorzeitig zu beenden.

Nach dem Training

- Das Umkleiden geschieht, falls notwendig an dem zugewiesenen Platz.
- Duschen sind geschlossen.

Sportstättenbelegungsplan:

Damit nicht zu viele Kleingruppen auf einer Sportanlage trainieren, soll das Training nach Möglichkeit auf die Anlagen in Dortelweil und Bad Vilbel verteilt werden.

| Tag | Altersklasse / Gruppe | Gruppen | Uhrzeit | Ort |
|----------|------------------------|---------|---------------|------------------------------------|
| | | | | |
| Mittwoch | Lauftraining Triathlon | 8-12 TN | 18.30 – 19.00 | Vor dem Eingang zu LA Anlage in BV |
| Mittwoch | Lauftraining Triathlon | 8-12 TN | 19.00 – 20.00 | Bahntraining LA Anlage BV |
| | | | | |

Dortelweil, 25. Mai 2020

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinssitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / **E-Mail:** info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / **Vereinsregister-Nr.:** VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014