

LAUFER WALDZEHNKAMPF (LG LAUF PEGNITZGRUND)

Bezeichnung des Projekts:

Laufer Waldzehnkampf

Name der Institution, des Vereins oder der Gruppe, die die Initiative umgesetzt hat:

LG Lauf Pegnitzgrund

An welchem Ort oder in welcher Region haben Sie Ihre Initiative umgesetzt?

Reichswald, Lauf an der Pegnitz

Ausgangslage: Welche Herausforderung galt es für Sie im Corona-Jahr 2020 zu bewältigen?

Die Corona Krise und die damit einhergehende Schließung der Sportstätten und letztendlich der Lockdown forderte von uns als Verein und Trainern ein Umdenken. Wie schaffen wir es, den Athleten weiterhin ein situationsadäquates Training zu ermöglichen, ihre Motivation und den Vereinszusammenhalt aufrechtzuerhalten? Die Trainer erstellten (mehrmals) wöchentlich Home-Workouts für ihre Trainingsgruppe und forderten sie durch Challenges heraus. Durch die verschobenen oder gar abgesagten Wettkämpfe war es nicht nur wichtig, die Fitness der Athleten beizubehalten, sondern auch deren Motivation. Wir als Verein haben uns überlegt, wie wir trotz der anhaltenden Corona Beschränkungen einen Leichtathletik-Wettkampf anbieten können, ganz im Rahmen der geltenden Kontakt- und Hygieneregeln. Ansteckungsgefahr bestand dabei nur was die Wiederholungstat angeht. Und hier setzt unser Projekt/Initiative an: Der 1. Laufer Waldzehnkampf.

Umsetzung: Was haben Sie sich einfallen lassen, um diese Situation zu bewältigen?

Angesichts der Tatsache, dass zum damaligen Zeitpunkt für absehbare Zeit keine Leichtathletik-Wettkämpfe stattgefunden haben, haben wir uns als Verein eine perfekte Alternative überlegt: den 1. Laufer Waldzehnkampf. Dabei wurden Disziplinen absolviert, die sich mehr oder weniger an den Originaldisziplinen eines Zehnkampfes „orientieren“, letztlich aber so gewählt sind, dass

- ▲ alle Übungen in Eigenregie durchgeführt werden können.
- ▲ die Durchführung komplett im Wald/ auf Wiesen stattfindet, also unabhängig von öffentlichen Sportstätten.
- ▲ keine fortgeschrittenen Leichtathletikfähigkeiten vorausgesetzt werden, da schwierige Disziplinen wie Stabhochsprung „entschärft“ wurden.
- ▲ alles was man braucht von zu Hause mitgenommen werden konnte.

Die Durchführung des Waldzehnkampfes fand von 15. Mai 2020 bis 07. Juni 2020 statt. Alle Informationen (Wegbeschreibungen, Disziplinbeschreibungen etc.) hierzu fanden die Athleten auf der Homepage der LG Lauf (<http://lg-lauf.com/1-laufer-wald-zehnkampf>)

Austragungsmodus:

- ▲ Die Disziplinen werden wie unten beschrieben ausgeführt (gemessen wird selbst/ durch Familienangehörige)
- ▲ Die Reihenfolge der Disziplinen ist egal, muss sich also nicht an der offiziellen Zehnkampf-Reihenfolge orientieren

- ▲ Der zeitliche Rahmen ist nicht vorgeschrieben, d.h. man kann alles an einem Tag machen oder es auf zwei/mehrere Tage verteilen
- ▲ Am Ende die Ergebnisse auf der Homepage der LG Lauf eintragen

Benötigte Ausrüstung:

- ▲ Stoppuhr/Handy
- ▲ Meterstab/Maßband
- ▲ Selbstgebauter Schleuderball 1kg schwer (siehe Anleitung)
- ▲ Besenstiel
- ▲ Kreide (oder Mehl)

Wertung:

- ▲ Es werden je Disziplin Punkte nach Gesamtrang in der jeweiligen Disziplin vergeben (über alle Altersklassen, männlich und weiblich zusammen).
- ▲ Dabei bekommt der Athlet mit der besten Leistung so viele Punkte wie die Anzahl der Teilnehmer, der nächstbeste jeweils einen weniger usw.
- ▲ Bei gleichem Ergebnis in einer Disziplin bekommen beide die gleichen Punkte.
- ▲ Am Ende werden die Punkte der einzelnen Disziplinen aufaddiert.
- ▲ Es erfolgt dann eine Wertung in folgenden Altersklassen: Bambini, U10, U14, U16, Ü16, jeweils männlich/weiblich getrennt (außer Bambini).
- ▲ Für Bambini (5 Jahre und jünger) wird nur ein Fünf-Kampf durchgeführt, bestehend aus 100 Meter, Weitsprung, Kugel, 400 Meter und Diskus.
- ▲ Um die Erfassung der Ergebnisse im Wald zu erleichtern haben wir ein Formular zum Ausdrucken vorbereitet.
- ▲ Mit dem Ende des Waldzehnkampfes stand für die Teilnehmer eine Urkunde zum Download bereit.

Beschreibung der Disziplinen:

- ▲ 100 Meter: 100 Meter Bergaufsprint am Trimpfad.
- ▲ Weitsprung (als Standweitsprung): Standweitsprung kann ortsunabhängig durchgeführt werden (drei Versuche).
- ▲ Kugelstoßen (als Zielstoßen): Von einem Baumstumpf wird mit einem selbstgewählten Stein (im Bach zu finden) in einen hohlen Baumstumpf gestoßen. Es werden zehn Versuche absolviert. Es zählt die Anzahl der Treffer.
- ▲ Hochsprung (als Standhochsprung): Hierfür wurde eine Standhochsprunganlage im Wald installiert (drei Versuche pro Höhe).
- ▲ 400 Meter: 400 Meter am Trimpfad.
- ▲ Hürden: Eine Strecke von Hürden aus Baumstämmen wird gelaufen und gestoppt.

- ▲ Diskus (als Schleuderballweitwurf): Das Diskuswerfen kann ortunabhängig durchgeführt werden. Mit dem selbstgebauten Schleuderball soll von einer selbstgesuchten Abwurflinie (z.B. einem Stock) geworfen werden (drei Versuche).
- ▲ Stabhochsprung (als Jump and Reach): Mit der Straßenmalkreide werden die Fingerspitzen bemalt. Zunächst sollen sich die Athleten an einen Baum stellen und den Arm strecken und hier eine Markierung machen. Mit bemalten Fingerspitzen soll nun so hochgesprungen wie möglich werden. Die Differenz der beiden Markierungen wird gemessen. Es werden drei Versuche absolviert, der beste zählt.
- ▲ Speer (als Besenstielweitwurf): Auch das Speerwerfen kann ortsunabhängig durchgeführt werden. Mit dem Besenstiel als Speer soll von einer selbstgesuchten Abwurflinie (z.B. einem Stock) geworfen werden (drei Versuche).
- ▲ 1500 Meter (1200 Meter): Ausgeschriebene Runde

Erfolg: Was konnten Sie mit Ihrer Initiative bewirken?

Der 1. Laufer Waldzehnkampf im Mai/Juni hat sich großer Beliebtheit erfreut. Viele unserer Athleten, aber auch Geschwister und Eltern haben teilgenommen und sind gegeneinander angetreten. Die Resonanz war durchweg positiv. Genau wegen dieser positiven Resonanz kam bei der LG schon früh der Gedanke auf, diesem Zehnkampf eine zweite Auflage zu gewähren. Das Vorhaben wurde dadurch bestärkt, dass die Laufer Athleten zwar seit den Pfingstferien unter sehr strengen Auflagen wieder trainieren durften, es aber bis auf wenige Ausnahmen praktisch keine Wettkämpfe gegeben hatte. Hier konnten sich die Athleten gegen ihre Vereinskollegen in den zehn Disziplinen messen und ihre eigenen Leistungen verbessern. Beim zweiten Durchlauf hatte der Laufer Waldzehnkampf sogar noch mehr Teilnehmer als beim ersten Mal.

Gut die Hälfte aller Finisher waren, sowohl beim ersten als auch beim zweiten Durchgang des Waldzehnkampfs, Kinder und Jugendliche unter 14 Jahre, die auf diesem Weg schon viel früher als offiziell vorgesehen (fast echte) Zehnkampfluft schnuppern konnten.

Nachhaltigkeit: Wie können Sie auch in Zukunft von den Erfahrungen profitieren?

Durch die Planung, Organisation und Ausrichtung des Waldzehnkampfs konnten wir feststellen, dass es nur wenige Mittel und ein gewisses Maß an Kreativität benötigt, um unseren Athleten auch unter diesen außergewöhnlichen Bedingungen einen Wettkampf anzubieten. Neben der Einladung zur Absolvierung des Waldzehnkampfs für andere Leichtathletikvereine aus dem Landkreis möchten wir mit dieser Bewerbung als Beispiel für alle Leichtathletikvereine vorangehen und zeigen, dass ein wenig Kreativität für das Ausrichten eines Wettkampfes im Rahmen der jeweils geltenden Kontakt- und Hygieneregeln vollkommen ausreichend ist. Wir möchten Anregung geben, wie einfach Motivation, Leistung und Vereinszusammenhalt nicht nur aufrechterhalten, sondern auch gestärkt werden können. Diese Kreativität möchten wir uns als Trainer und Vorstand beibehalten, um so immer das Beste für unsere Athleten zu gestalten und herauszuholen.

Eingereichte Dokumente:

16 Bilder, zwei Zeitungsartikel.

