

Leitfaden

Information zu Wettkämpfen

Wenn ein Kind / Athlet bei einem Sportfest starten möchte, sieht der Ablauf wie folgt aus:

1. Der Trainer fragt meist die Athleten einige Wochen vor dem eigentlichen Wettkampf, wer denn dort starten möchte oder nicht. Bei Teilnahme müssen die Disziplin(en) festgelegt werden. Dabei schaut der Athlet und Trainer auf die Ausschreibung und den Zeitplan (siehe Anlage 1 und 2). Wenn der Trainer die verbindliche Zusage von den Athleten / Eltern hat, dass sein Kind an dem Wettkampf teilnimmt wird die Meldung an Martin Vent weitergeleitet. Martin Vent überprüft die Meldung und schickt sie dem Ausrichter zu.
Zu beachten ist hierbei das Meldedatum. Bis zu diesem Datum muss die Meldung bei dem Ausrichter eingegangen sein.

Fall 1:

Athlet und Trainer haben sich auf Disziplin geeinigt und Meldung wurde bereits verschickt. Athlet ist in der Zwischenzeit verletzt, krank, hat keine Lust mehr oder Oma und Opa kommen am Wochenende zu Besuch und Athlet startet nicht.

Was ist zu tun?

Information an Trainer, dass Athlet nicht startet.

Rückerstattung der Meldegebühr (meist pro Disziplin zwischen 3 und 7 Euro)

Fall 2:

Es ist für das Wochenende sehr schlechtes Wetter angesagt. Temperaturen um die 10 Grad und Dauerregen.

Wird ein Sportfest unter diesen Bedingungen ausgetragen?

Ja. Es wird so gut wie nie eine Veranstaltung im Vorhinein abgesagt. Wenn doch, muss der Veranstalter die Vereine informieren.

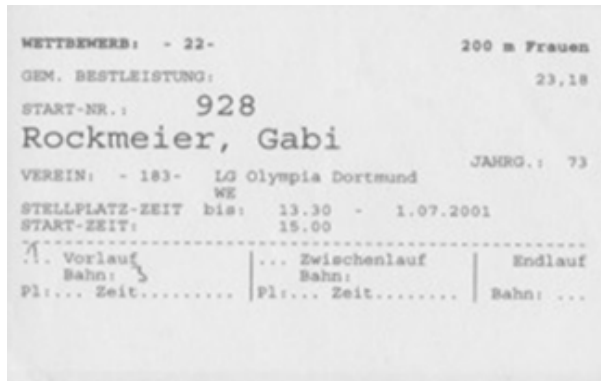
2. Nachdem gemeldet wurde, ist es ratsam Fahrgemeinschaften zur jeweiligen Veranstaltung zu bilden. Entscheidend hierbei ist die Wahl der Disziplin und deren Startzeit. So werden beispielsweise Hürden oft am Anfang einer Veranstaltung und Mittelstrecken überwiegend zum Schluss gestartet.
3. Bei dem Veranstaltungsort angekommen, müssen als erstes die Startunterlagen abgeholt werden (meist DIN A4 Umschlag in Braun oder Weiß). Diese werden von Kampfrichtern oder Mithelfern der Veranstalter an einem strategisch günstigen oder gekennzeichneten Ort ausgegeben. Die Startunterlagen enthalten: Startnummern, evtl. Stellplatzkarten, Meldeprotokoll, Quittung und meist auch Informationen zu anderen Veranstaltungen.
Wichtig: Die erste Person die die Startunterlagen abholt, muss das Startgeld vorstrecken. Die ausgelegte Summe kann über Ausfüllen des Formular Kostenerstattung (Anlage 3) wieder zurück überwiesen werden.
4. Startnummern werden an die anwesenden Athleten verteilt, Startnummern für noch nicht anwesende werden weiter im Umschlag gelassen bis sie da sind. Die Startnummern sind immer vorne an der Brust mit vier Sicherheitsnadeln zu befestigen. Ausnahmen sind:
Stabhochsprung sowie Deutsche und internationale Meisterschaften.

Stellplatzkarten: Bei einigen Veranstaltungen sind in den Startunterlagen noch sog. Stellplatzkarten beigelegt. Diese Stellplatzkarten haben folgenden Nutzen:

- Der Veranstalter weiß, ob der Athlet starten wird oder nicht

- Die spätere Lauferteilung wird anhand der Stellplatzkarte geordnet

Diese Stellplatzkarten müssen meist 60 min. vor der dem Start abgegeben werden. In manchen Fällen sind sogar bis zu 120 min. möglich (Deutsche Meisterschaften) Das ist aber meist erst ab der Jugendklasse aufwärts gängige Praxis.



Beispiel Stellplatzkarten

Bitte die Stellplatzzeit die auf den Stellplatzkarten angegeben ist, beachten. Die nicht rechtzeitige Abgabe der Stellplatzkarte hat zur Folge nicht am Wettkampf zugelassen zu werden.

5. Nach Erwärmen, Dehnen und Koordination sollte man sich ca. 10 min. vor Wettkampfbeginn bei dem jeweils zuständigen Kampfrichter melden. Diese sind je nach Disziplin auf dem Sportplatz verteilt. (An der Weitsprunggrube, am 100m Start usw.) Der Kampfrichter liest alle Athleten auf und man sollte laut **Hier** oder **Anwesend** rufen.
6. Siegerehrungen werden je nach Veranstalter auf Ansage des Stadionsprechers angekündigt. Bei gut organisierten Wettkämpfen ist die Ehrung ca. 30 min nach dem Start.

Fallbeispiel

ein 10jähriger D - Schüler (M 10) nimmt an einer Disziplin teil:

14:00 Uhr : 50 m Vorlauf

15:30 Uhr : 50 m Endlauf

Vorbereitung

Bis 13 Uhr

- Anreise (Eintreffen am Wettkampfort) - Fahrtzeit berechnen = 1 Stunde vor Wettkampfbeginn vor Ort sein!

Startunterlagen

- 1. Fall: der Trainer ist zuerst am Wettkampfort >>>sofort beim Trainer melden und Startnummer abholen (spätestens aber 45 Minuten vor Wettkampfbeginn!).
- 2. Fall: ich fahre alleine zum Wettkampf oder treffe zuerst am Wettkampfort ein: aus Gründen der Zeitersparnis im zweiten Fall die Unterlagen schon in Empfang nehmen!

Sicherheitsnadeln

- Immer eigene Sicherheitsnadeln (4 Stk.) mitnehmen, Startnummern dürfen nur mit Sicherheitsnadeln befestigt werden, kein Klebeband verwenden - die Startnummer muss zu lesen sein, Nummern nicht knicken!

Startnummern

- Startnummern befestigen! - Die Startnummern werden vorne getragen
- Wenn sich auf der Startnummer Werbung befindet darf diese nicht geknickt werden.

Spikes

- Spikes schon vor dem Eintreffen am Wettkampfort überprüfen: Schnürsenkel entknoten - Dornen wechseln und festschrauben!
- Dornen für Kunststoffbahn 6 mm Dornen verwenden (Spikesschlüssel nicht vergessen)!

13:20 Uhr

- Aufwärmprogramm beginnen:

für Schüler/ Schülerinnen bis 12 Jahre mindestens 30 Minuten Aufwärmphase

für Schüler/ Schülerinnen ab 12 Jahre mindestens 45 Minuten Aufwärmphase

- 10 Minuten lockeres Traben / Einlaufen 13:20 >>> 13:30 Uhr
- 10 Minuten Gymnastik / Dehnen 13:30 >>> 13:40 Uhr
- 10 Minuten Koordination und Steigerungen 13:40 >>> 13:50 Uhr
- Spikes anziehen!
- 10 Minuten vor dem Start beim Kampfrichter melden und abhaken lassen - Einteilung der Läufe beobachten - ständig warmhalten (Gymnastik / kein Dehnen mehr)!

Das Aufwärmprogramm wird vor jedem Wettkampf durchgeführt, auch mehrmaliges Aufwärmen z.B. Vorlauf / Endlauf nicht vergessen!

14:00 Uhr Wettkampf

- der Start von Laufdisziplinen kann sich verzögern, deshalb bis zum endgültigen Start mit koordinativen Übungen warmhalten!
- Weitsprungwettkämpfe dauern sehr lange - bei kühlen Witterungsverhältnissen Trainingsanzug nach jedem Durchgang anziehen und durch gezielte Übungen warmhalten!
- nach Beendigung des Wettkampfes Spikes ausziehen und Turnschuhe anziehen, nicht weiter mit Spikes rumlaufen (gibt müde Beine und führt zu Krämpfen)!
- sollte der Wettkampf die Aufwärmzeit oder den Start einer nachfolgenden Disziplin überdauern, bitte beim zuständigen Weitsprung - Kampfrichter abmelden, d.h. auf weitere Sprünge verzichten! Ansonsten droht eine Disqualifikation!

Nach dem Wettkampf

- nach jedem Vorlauf, Zwischenlauf und nach Beendigung des Wettkampfes: Auslaufen, um den Regenerationsprozeß der Muskulatur zu beschleunigen!
- Lockerungsgymnastik!
- ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!

Allgemeines

- jeder Athlet sollte, sofern er die Uhr kennt, eine Uhr dabei haben und seine Wettkampfzeiten beachten, Zeitpläne werden nach Möglichkeit schon vorab an die Athleten verteilt!
- Kleidung: bei unbeständigem Wetter Regenkleidung einpacken - eine kurze und lange Trainingshose, ein zusätzliches frisches T-Shirt - wichtig: bei allen Wettkämpfen wird vom Veranstalter und von uns Trainern ein diszipliniertes Auftreten und Verhalten im Bereich der Wettkampfanlagen (Start/Ziel/Weitsprunggrube/Hochsprunganlagen) verlangt

Essverhalten am Wettkampftag und während des Wettkampfes

Ein Tag vor dem Wettkampf am besten Nudeln oder Kartoffeln essen. Alles was viel Kohlehydrate enthält. Hochwertige Nahrungsmittel zu sich nehmen: Vollkornbrot, Obst (Bananen, Äpfel), Gemüse und ausreichend Getränke (z.B. Apfelschorle) anstatt Limonade, Chips, Kuchen!

Anlage 1

Beispiel Ausschreibung

Offene Münchner Springer-, Staffel- und A-Schüler- meisterschaften 2011

Kugelstoß Männer: Michael Esser Gedächtniswettkampf

Ehrenpreise für Platz eins bis drei,

Sonderpreis für männl. Jugend A 1. Platz Kugelstoß

Der MTV 79 München lädt zu den

**OFFENEN MÜNCHNER SPRINGER-, STAFFEL- UND
A-SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN 2011** ein.

Leichtathletik

Veranstalter: BLV, Kreis 1 Oberbayern Südwest
Ausrichter: MTV München von 1879
Wann: Samstag, 07.05.2011, 11.00 Uhr
Wo: MTV-Sportpark, Werdenfelsstr. 70, 81377 München (U 6 bis Partnachpl., weiter mit Bus 54 bis Werdenfelsstr. oder Bus 51 Haltestelle Waldfriedhof Haupteingang)
Auskunft: Rupert Hurm, Tel./Fax (089) 715977
Anlagen: POLYTAN (Dornen 6mm)
Meldungen: Rupert Hurm., Gilmstr. 70, 81377 München, E-Mail: reru.hurm@t-online.de
 Für je zehn gemeldete SchülerInnen (nur Münchner Vereine) ist ein Helfer zu benennen.

Meldeschluss: 04.05.2011

Wettbewerbe:

<u>Männer:</u>	100m, 300m, 110mH, 4x100m, Hoch, Weit, Stabh., Speer, Kugel
<u>Männl. Jugend A:</u>	100m, 110mH, 4x100m, Hoch, Weit, Stabhoch, Kugel
<u>Männl. Jugend B:</u>	110m H
<u>Frauen:</u>	100m, 300m, 100mH, 4x100m, Hoch, Weit, Stabhoch
<u>Weibl. Jugend A:</u>	100m, 100mH, 4x100m, Hoch, Weit, Stabhoch, Speer
<u>Weibl. Jugend B:</u>	100mHürden
<u>Schüler A</u>	100m, 300m(M15), 1000m, 80mH, 300mH, 4x100m,
<u>M14/M15:</u>	Hoch, Weit, Stabhoch, Kugel, Speer
<u>Schülerinnen A</u>	100m, 300m(W15), 800m, 80mH, 300mH, 4x100m,
<u>W14/W15:</u>	Hoch, Weit, Stabhoch, Kugel, Speer

Startgebühren: Schüler: 3,00 €, Jugend: 4,00 €, Männer/Frauen: 5,00 €
 (Nachmeldungen 1,00 €) Ergebnisliste: blv-sport.de (Nachsendung 1,00€)
Auszeichnungen: Plaketten für SchülerInnen/Jugend Platz 1 bis 3 Urkunden für Platz 1 bis 8
Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Unregelmäßigkeiten jeglicher Art. Die Wettkämpfe werden nach den IWB und der DLO ausgetragen

Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch und wünschen allen Teilnehmern/Innen eine gute Anreise und viel Freude sowie den erhofften Erfolg bei den Wettkämpfen.

Anlage 2

Beispiel Zeitplan

Rahmenzeitplan: Offene Münchner Springer-, Staffel- und Schüler-A-Meisterschaften 07.05.2011
 MTV-Sportpark, München, Werdenfelsstr. 70

Zeit	Männer	Männliche Jugend A (B)	Schüler A M15 (1996)	Schüler A M14 (1997)	Frauen	Weibliche Jugend A(B)	Schülerinnen A W15 (1996)	Schülerinnen A W14 (1997)	Zeit
11.00	Weit 1	Weit 1	Speer	Weit 2	Stabhoch/Hoch1	Stabhoch Hoch1	Stabhoch Hoch2	Stabhoch	11.00
12.00	4x100m ZE	4x100m ZE		Speer					12.00
12.10			4x100m ZE						12.10
12.15					4x100m ZE	4x100m ZE			12.15
12.20					Weit 1	Weit 1	4x100m ZE		12.20
12.30			Stabhoch/Weit 2	Stabhoch				Hoch 2	12.30
12.40	110mHürden ZE								12.40
12.45		110mHürden ZE							12.45
12.50		110mHü B-Jgd							12.50
13.00	Hoch 1/ Kugel	Hoch 1			100mHürden ZE	100m Hür ZE/ Speer	Speer		13.00
13.05						100mHür B-Jgd			13.05
13.20			80mHürden ZE						13.20
13.30				80mHürdenZE					13.30
13.45							80mHürden ZE		13.45
13.55								80mHürdenZE	13.55
14.05	Stabhoch/100mZE	Stabhoch/Kugel					Weit 1		14.05
14.15		100m ZE						Speer	14.15
14.20			100m V						14.20
14.30				100m V					14.30
14.40			Hoch 2	Hoch 2					14.40
14.45							100m V		14.45
15.00	Speer							100m V	15.00
15.15					100m ZE				15.15
15.20			Kugel	Kugel		100m ZE		Weit 1	15.20
15.30			100m E						15.30
15.35				100m E					15.35
15.45							100m E		15.45
15.50								100m E	15.50
16.00			300m ZE						16.00
16.10							Kugel	Kugel	16.10
16.20							300m ZE		16.20
16.25	300m ZE								16.25
16.30					300m ZE				16.30
16.45			300m Hürden ZE				300m Hürden ZE		16.45
16.55			1000m ZE	1000m ZE					16.55
17.00							800m ZE	800m ZE	17.00

V = Vorlauf, E = Endlauf, ZE = Zeitendlauf, Anfangshöhen und Neutralisationen (Stabhoch) werden am Wettkampftag festgelegt

**VfL Murnau Kostenerstattung für Wettkämpfe
und Fortbildungen/Lehrgänge**

Name des Fahrers/Kurs-Lehrgangsteilnehmers : _____

Mitfahrer : _____

Zweck der Fahrt: _____

Veranstaltungsort : _____ Datum: _____

Ich bitte um die Erstattung folgender Kosten :

Kostenaufstellung

Anzahl der gefahrenen Km _____ Km x 0,10 € = _____ €

(Angabe der Gesamt Km)

Auslagen für Startgelder : _____ €

(Bitte Bescheinigungen od. Quittungen beilegen)

Auslagen für Kursgebühren : _____ €

(Bitte Bescheinigungen od. Quittungen beilegen)

Sonstige Auslagen : _____ €

(Bitte Bescheinigungen od. Quittungen beilegen)

SUMME : _____ €

Bitte entsprechendes ankreuzen!

Ich wünsche keine Auszahlung, sondern bitte um Ausstellung einer Zuwendungsbescheinigung

Ich bitte die oben aufgeführten Kosten auf folgendes Konto zu überweisen

Bankverbindung

Name Kontoinhaber :

BLZ :

Kontonr. :

Name der Bank :

Datum : Unterschrift :