

Die goldenen Regeln des gut organisierten Laufs

1 Programm / Ausschreibung

Rechtzeitig ein detailliertes Programm oder eine Ausschreibung mit sämtlichen wichtigen Informationen erstellen und verbreiten. Angabe von Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Das Programm oder die Ausschreibung muss sowohl für den Organisator wie auch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer rechtzeitig erstellt und verbreitet werden, wobei dies auch online gemacht werden kann.

1.1 Verfassung der Ausschreibung

Die Ausschreibung muss den Besonderheiten des Anlasses Rechnung tragen. Im Besonderen zeichnet sie sich aus durch:

- Einfache Gestaltung und klare Sprache (eventuell mehrsprachig)
- Genaue und vollständige Information
- Beschränkung auf das Wesentliche

1.2 Inhalt der Ausschreibung

Zu den wesentlichen Informationen gehören:

- Obligatorische Hinweise
 - Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen
 - Dopingkontrollen können jederzeit durchgeführt werden
 - Datenschutz
 - Veranstaltungsreglement
- Wichtige Hinweise
 - Name des Organisators
 - Datum, Ort, Zeit, Distanz der Strecken
 - Art der Strecken (Gelände, Strasse, Berglauf u.a.)
 - Höhenunterschiede und Streckenprofil
 - Genauer Zeitplan
 - Kategorien (s. Regel 2)
 - Art der Anmeldung, Meldeschluss, Nachmeldeinfo
 - Gewünschte Angaben zur teilnehmenden Person
 - Startgeld, Nachmeldezuschlag
 - Plan der Örtlichkeiten
 - Hinweis öffentliche Verkehrsmittel
 - Verantwortung der Teilnehmer/innen, Möglichkeiten zur Disqualifikation
 - Verpflegungsmöglichkeiten
 - Preise, Rangliste, Rangverkündigung
 - Internetseite
 - Auskunftsstelle
- Zusätzliche Informationen können sein:
 - Empfehlungen an die Teilnehmer/innen (Medizinische Tipps, Tipps zur Bekleidung)
 - Organisation des Sanitätsdienstes
 - Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe
 - Rahmenprogramm

2 Kategorien

Kategorien für Männer und Frauen gemäss Wettkampfordnung von Swiss Athletics anbieten (Ausnahme: Anfänger-, Kinder- und Plausch-Kategorien)

2.1 Elite (Aktive und Masters)

Wir empfehlen die Übernahme der Kategorien gemäss Wettkampfordnung WO von Swiss Athletics:

Frauen: Frauen, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80

Männer: Männer, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Die Kategorien sollen nur bei mindestens 5 Angemeldeten durchgeführt werden. Ist dies nicht möglich, werden die betroffenen Angemeldeten der **nächstjüngeren** Kategorie zugeteilt. Diese Regelung gehört in die Ausschreibung oder in das Veranstaltungsreglement.

2.2 Nachwuchs

Beim Nachwuchs sind folgende Kategorien möglich:

Frauen: U10 W, U12 W, U14 W, U16 W, U18 W, U20 W, U23 W

Männer: U10 M, U12 M, U14 M, U16 M, U18 M, U20 M, U23 M

Die Kategorien sollen nur bei mindestens 5 Angemeldeten durchgeführt werden. Ist dies nicht möglich, werden die betroffenen Angemeldeten der **nächstälteren** Kategorie zugeteilt. Diese Regelung gehört in die Ausschreibung.

Für Kinder und Jugendliche sind kürzere Strecken als bei der Elite empfehlenswert. Nach Kategorie werden folgende Maximaldistanzen empfohlen:

U10: 2 km

U12: 3 km

U14: 5 km

U16: 10 km

U18: Halbmarathon

2.3 Gruppen

Als weitere Kategorien sind möglich:

- Regionale Wertungen
- Teamwertungen, Firmenwertungen
- Sie und Er, Eltern und Kind(er), usw.
- Walkingkategorien (Racewalking mit Zeitnahme, Funwalking ohne Zeitnahme)
- Rollstuhlkategorien

3 Nachwuchs

Organisatoren von Laufveranstaltungen setzen sich für eine proaktive Nachwuchsförderung ein.

In die Anmeldung kann der Nachwuchs-Fünfliber von Swiss Athletics integriert werden, wobei Teilnehmende auf freiwilliger Basis CHF 5.- für den Schweizer Laufnachwuchs spenden können. Die Einnahmen gehen zu 100% in die Förderung der jungen Lauftalente.

Auch Organisatoren können von Spendeneinnahmen profitieren, indem sie ihre Nachwuchs-Projekte in einem dafür vorgesehenen Antragsformular zur Unterstützung einreichen.

Weiterführende Informationen sind unter folgenden Links zu finden:

- [Nachwuchs-Fünfliber](#)
- [Unterstützung Nachwuchs-Laufprojekte](#)

4 Masters

Organisatoren bieten Startgelegenheiten für Läuferinnen und Läufer der Masters-Kategorien. Von «Masters» wird gemäss Wettkampfordnung bei Teilnehmenden ab 30-jährig gesprochen. Jeweils im Fünf-Jahre-Rhythmus gibt es nachfolgende Kategorien, wobei der Übergang in die nächste Kategorie jeweils in dem Jahr erfolgt, in welchem die untere Altersgrenze erreicht wird.

Damen:

W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80

Herren:

M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Die Kategorien W80 und M80 kennen keine Obergrenze und beinhalten Athletinnen und Athleten, welche 80-jährig und älter sind.

Der Verein «Swiss Masters Running», kurz «smrun», ist ein Verein mit Sitz in der Schweiz, welcher sich für die Förderung der Volksgesundheit durch Laufen und Walking einsetzt und dabei die Interessen der Läuferinnen und Läufer der Masters-Kategorien ab W35 respektive M35 vertritt.

smrun organisiert jährlich den Masters Laufcup, eine Serie, um einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Laufszene Schweiz leisten und den Masters sportliche Zukunftsaussichten zu bieten. Die Läuferinnen und Läufer sollen sich im Wettlauf mit Gleichaltrigen messen und Sport bis ins hohe Alter betreiben können.

Organisatoren können sich am Masters Laufcup beteiligen. Weitere Infos zu Swiss Running Masters und zum Masters Laufcup sind wie folgt zu finden:

Homepage: <https://www.smrun.ch/>

E-Mail: praesident@smrun.ch

5 Inklusion

Laufveranstalterinnen und -veranstalter anerkennen und respektieren Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen und berücksichtigen den Ansatz der Inklusion.

Unter Inklusion wird ein Gesellschaftskonzept verstanden, in welchem sich jeder Mensch unabhängig der Voraussetzung zugehörig fühlen kann. Im Sport bedeutet Inklusion die Möglichkeit, mit anderen Sportlern zusammen eine Leidenschaft ausleben zu können. Dabei geht es vor allem um barrierefreie Zugänge, angepasste Sportgeräte und Angebote, die für alle offen sind.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Menschen mit einer Beeinträchtigung in Laufveranstaltungen zu integrieren. Interessierte Sportlerinnen und Sportler sollten in den bereits bestehenden Kategorien starten können¹ oder es wird eine angepasste Kategorie angeboten. Mit den Projekten «never walk alone» von PluSport und dem UNIFIED Event von Special Olympics Switzerland wird der Behindertensport bereits erfolgreich in bestehenden Laufveranstaltungen integriert und es nehmen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam und mit grosser Begeisterung daran teil.

¹ Für sehbehinderte Athletinnen und Athleten sollte die Möglichkeit bestehen, mit einem Guide an den Start zu gehen.

Organisatoren können sich an diesem vorbildlichen Eventformat beteiligen. Für die Laufveranstalterinnen und -veranstalter bedeutet dies keinen grossen Mehraufwand, denn PluSport und Special Olympics Switzerland helfen und unterstützen die Organisatoren und sorgen für eine Win-Win-Lösung. Alle Informationen sowie Kontaktangaben dazu sind wie folgt zu finden:

[PluSport Never walk alone](#)
[Special Olympics UNIFIED Event](#)

6 Startgeld

Der Gegenleistung entsprechendes Startgeld festlegen.

Als Faustregel kann man davon ausgehen, dass zusätzlich zu einem Pauschalbetrag von CHF 10.- bis 25.- pro Anmeldung pro Kilometer Laufstrecke etwa CHF 2.- bis CHF 3.- erhoben werden können. Ein reiner Fokus auf die Distanz macht aber wenig Sinn. Die Veranstalter sind beim Festsetzen der Startgelder jedoch frei. Es empfiehlt sich, vergleichbare Events als Benchmark beizuziehen und sich nicht unter Wert zu verkaufen.

Folgende Zusatzleistungen berechtigen für eine weitere Spezifikation des Startgeldes:

- Transportleistungen, teurere Infrastrukturkosten und Pasta-Partys u. a.
- Zeitliche Staffelung, z.B. durch Nachmeldegebühren
- Erinnerungspreise (Möglichkeit anbieten. Ohne Erinnerungspreis, dann Preisreduktion)
- Usw.

Für jüngere Kategorien sollte ein tieferes Startgeld erhoben werden.

Bei Schülerinnen und Schülern eventuell gänzlich auf Startgeld verzichten und stattdessen eine Kostendeckung durch Sponsoren anstreben. Doch Vorsicht: "Was nichts kostet, ist auch nichts Wert". Eine Rückkehr zu Startgeldern ist nach Gratisaktionen kommunikativ meist schwierig.

Die Schülerinnen und Schüler, welche 13-jährig und jünger sind, fallen auch nicht unter die Abgabepflicht von CHF 0.50 pro Person zugunsten von Swiss Running.

7 Versicherung / Sanitätsdienst

Organisatoren schliessen zusätzlich zur Haftpflichtversicherung die notwendigen Versicherungen ab. Der Sanitätsdienst ist im Rahmen der Möglichkeiten zu organisieren. Es empfiehlt sich, mit den Bewilligungsbehörden den Bedarf detailliert zu eruieren.

Mit der Anmeldung von Veranstaltungen der Kategorie 2, 3 und 4 im LaufGuide sind Organisatoren durch die Haftpflichtversicherung von Swiss Running gedeckt. Ergänzende Versicherungen sind Sache des Organisations (Ansprüche Personenschäden des Veranstalters sowie von Hilfspersonen, gemietete Gegenstände, Gebäudeschäden, Wald-/Kulturschäden, usw.).

Sanitätsposten sollten im Start- und Zielbereich sowie bei langen Läufen entlang der Strecke eingerichtet sein. Als sinnvoll gilt, Informationen über den Anlass dem ortsansässigen Arzt sowie dem nächsten öffentlichen Spital zukommen zu lassen.

Bei grossen Veranstaltungen ist es erforderlich, mit einem Arzt sowie mit Einbezug der lokalen Blaulichtorganisationen ein entsprechendes Notfallkonzept zu erarbeiten. Die Helfer an der Strecke sind zu informieren.

In eigenem Interesse unbedingt in Ausschreibung und Wettkampfbegleitung hinweisen: **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

8 Strecke und Zeitplan

Die Strecke ist gesichert und falls immer möglich verkehrsfrei. Markierungen der ersten sowie der letzten 5 Kilometern und bei langen Läufen zusätzlich alle 5 km.

Bei Strecken über 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon und 100 km kann sich eine offizielle Vermessung lohnen. So wird die Strecke homologiert und die Resultate fliessen in die Bestenliste. Informationen zur Vermessung von Laufstrecken sind auf der [Website von Swiss Running](#) zu finden.

Die ganze Strecke muss durch Helfende gesichert sein. Wo keine Sperrung der Strecke möglich ist, sind vor allem Kreuzungen und Einmündungen besonders zu sichern.

Bei der Planung sind gefährliche Stellen im Vorfeld auszumerzen. Das Überqueren von Bahngleisen und Hauptstrassen sollte vermieden werden.

Die Strecke sollte im Bereich von Engpässen, schlechtem Gelände und anderen Gefahren speziell gekennzeichnet sein. Spitzkehren und Passagen über Treppen sollten vermieden werden.

Im Startbereich muss für genügend Platz ohne enge Kurven gesorgt sein.

Die ganze Strecke muss für die Teilnehmenden klar gekennzeichnet sein. Folgende Markierungen sind möglich:

- Schilder des Organitors
- Papier- oder Kunststofffähnchen
- Kunststoffbänder (z.B. von Sponsoren)
- Schranken, Absperrgitter
- Sägemehlzeichnung auf dem Boden (ideal bei Waldläufen)
- Helfer auf der Strecke

Wo möglich, sollte ein Spitzenfahrzeug (Auto oder Velo(s)) eingesetzt werden, welches vorausfährt, damit die Streckenhelfer einsatzbereit sind, wenn die ersten Läuferinnen und Läufer kommen.

Weitere Markierungen auf der Strecke sind:

- Kilometerangabe mittels Tafeln oder Bändern (auch farbige Ballons sind möglich)
- Die ersten 5 km und die letzten 5 km einzeln markieren. Bei langen Läufen alle 5 km und beim Marathon zusätzlich die Halbmarathondistanz markieren.
- Frühzeitige Anzeige der Wasser- und Verpflegungsstellen sowie der Sanitätsposten. (200m im Voraus)
- Bei langen Läufen Anzeige der Toiletten.

Wenn möglich ist eine Abgabe der Zwischenzeit sicherzustellen:

- Durch Aufstellen einer laufenden Uhr
- Durch Personen der Organisation

Die Strecke muss nach der Veranstaltung gereinigt und in den natürlichen Zustand zurückversetzt werden. Sämtliche Signalisationen des Organitors müssen weggeräumt sein.

Die angegebenen Startzeiten sowie der Zeitpunkt der Rangverkündigung sind unbedingt einzuhalten.

Das Einhalten der angegebenen Zeiten muss für den Organisor oberstes Gebot sein. Bei der Erstellung des Programms ist einer harmonischen Umsetzung der Veranstaltung Rechnung zu tragen.

Die Rangverkündigung ist für viele Teilnehmenden ein Höhepunkt und wird daher mit grosser Ungeduld erwartet. Pünktlichkeit ist hier auch eine Frage der Fairness. Bei unerwarteten Schwierigkeiten bei der Auswertung müssen die Teilnehmenden ehrlich über die Verzögerung informiert werden und eine neue Zeitangabe muss erfolgen.

9 Garderoben

Garderoben und Duschen bereitstellen und wenn notwendig Kleidertransporte vom Start zum Ziel anbieten. Wertsachendepot oder Abschliessmöglichkeit der Garderobe organisieren.

- Organisatoren stellen den Teilnehmenden Garderoben und Duschen, getrennt nach Geschlecht, zur Verfügung. Die angebotenen Möglichkeiten sollten dem Ansturm der Teilnehmenden gewachsen sein.
- Es ist darauf zu achten, dass auch die zuletzt Eintreffenden noch warmes Wasser haben.
- Eine Garderobenaufsicht ist empfehlenswert.
- Die Garderoben und Duschen müssen klar gekennzeichnet sein.
- Sollte der Start mehr als 20 Minuten von der Garderobe entfernt sein, ist ein Transportdienst angezeigt. Dasselbe gilt auch für die Rückführung nach dem Ziel.
- Bei Bergläufen ist ein Kleidertransport vom Start in den Zielbereich zu gewährleisten. Ebenso muss im Zielbereich ein Umkleideraum zur Verfügung stehen.
- Wenn die Kleidungsstücke klar individualisiert sind (z. B. mit Startnummer) und immer unter Obhut sind, ist der Kleidertransport in der Haftpflichtversicherung von Swiss Athletics eingeschlossen. Bei Garderoben ist dies nur möglich, wenn sie bewacht und/oder abgeschlossen sind.

10 Verpflegung

Auf der Strecke und im Ziel Verpflegung anbieten. Bei langen Distanzen die persönliche Verpflegung auf die Verpflegungsposten transportieren (insbesondere bei offiziellen Meisterschaften). Für Zuschauende und Betreuende eine Festwirtschaft einrichten.

- Organisatoren stellen den Teilnehmenden Verpflegung auf der Strecke und im Ziel zur Verfügung.
- Jede Verpflegungsstelle muss neben isotonischen Getränken oder Tee auch Wasser anbieten.
- Die Verpflegungsstelle sollte bei Strecken bis 15 km in der Mitte der Distanz, bei längeren Läufen alle 5 km aufgestellt werden.
- Die Verpflegungsstation muss mindestens 200m vorher angekündigt werden.
- Die Tische sollen pro Getränk klar gekennzeichnet und in genügend grosser Distanz voneinander aufgestellt sein, damit es zu keinen Staus kommen kann. Idealerweise wird die Station auf einem geraden Abschnitt aufgestellt.
- Bei grossen Veranstaltungen können die Tische auch beidseits der Strecke aufgestellt werden.
- Gleichzeitig mit der Verpflegung sollten bei langen Läufen Bananen oder Riegel angeboten werden.
- Ebenso ist es sinnvoll, Schwämme zu verteilen.
- Bei grosser Wärme sollten zwischen den Verpflegungsposten noch Wasserstellen eingerichtet werden.
- Bei Marathonläufen (z.B. offiziellen Meisterschaften) muss der Tisch der persönlichen Verpflegung vor den Tischen der offiziellen Verpflegung postiert werden. Der Tisch ist speziell zu markieren.
- Der Organisator sorgt für genügend Helfende bei den Verpflegungsposten, welche nach Abschluss der Veranstaltung auch für das Aufräumen zuständig sind.
- Der Organisator bietet den Teilnehmenden nach dem Zieleinlauf Getränke an.
- Die Festwirtschaft im Zielbereich dient als Ort der Geselligkeit, der Erholung und bietet den Zuschauenden, Betreuenden und Teilnehmenden eine gute Möglichkeit, sich zu erfrischen und zu stärken. Gleichzeitig ist das Warten auf die Rangverkündigung kurzweiliger.

11 Resultate

Rangverkündigung Rang 1-3 aller offiziellen Kategorien. Eine vollständige Rangliste so schnell als möglich erstellen und anbieten.

Eine vollständige Rangliste umfasst:

- Eine gesamte Erfassung aller Teilnehmenden
- Eine Erfassung getrennt nach Kategorie
- Eine Erfassung in alphabetischer Reihenfolge

Der Organisator veröffentlicht an einer zentralen Stelle die bereits ausgewerteten Resultate. Die Resultate beinhalten Name, Vorname, Kategorie, Zeit, Rang.

Der Organisator ermöglicht den Teilnehmenden Zugang zu den Online-Resultaten.

Der Organisator ist dafür besorgt, dass die Presse eine ganze oder gekürzte Rangliste zur Verfügung hat.

Bei der Rangverkündigung ehrt der Organisator jeweils mindestens die ersten drei Teilnehmenden pro offizielle Kategorie vor Ort oder im Nachgang der Veranstaltung auf dem Postweg.

12 Information – Förderung des Breitensports

Massnahmen zur Förderung einer sportlich-freundschaftlichen Atmosphäre treffen. Einen Infodienst anbieten und Swiss Running in seiner Breitensportförderung unterstützen.

Der Organisator ist für eine gute Information und eine gute sportliche Atmosphäre besorgt.

Mögliche Schwerpunkte dafür sind:

- Ein Informationsdienst für die Medien vor, während und nach dem Wettkampf
- Resultatmeldung an die Medien in der Region
- Am Lauftag regelmässige Infos an Teilnehmende und Zuschauende
- Ein Speaker-Dienst mit ausgebildeter/m Sprecher/in am Mikrofon.
- Die Organisation eines Rahmenprogramms mit Musik, Unterhaltung und Festwirtschaft
- Die Organisation einer Pasta-Party u. a.

Der Organisator mit einem LaufGuide-Eintrag in der Kategorie 2 oder 3 verpflichtet sich, für sämtliche Teilnehmenden ab dem 14. Lebensjahr einen Beitrag von CHF 0.50 als Breitensportabgabe an Swiss Running zu zahlen.

Der Organisator gibt Swiss Running kostenlos die Möglichkeit, am Lauftag mittels Info-Stand Werbung in eigener Sache zu machen.

13 Dopingbestimmungen

Der Organisator anerkennt und unterliegt mit seinem Lauf den offiziellen Dopingbestimmungen von Swiss Olympic. Für die Dopingkontrollen sind vor Ort Räumlichkeiten zu definieren.

Es können Dopingkontrollen durchgeführt werden. Der Organisator unterstützt die Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic und anerkennt die exklusive Zuständigkeit der Disziplinarkommission für Dopingfälle von Swiss Olympic sowie des Tribunal Arbitral du Sport in Lausanne unter Ausschluss der ordentlichen Gerichte.

14 Nachhaltigkeit

Die Veranstalterinnen und Veranstalter sind sich deren Vorbildfunktion bewusst und setzen grossen Wert auf Nachhaltigkeit.

Die Plattform «SAUBERE-VERANSTALTUNG.CH» bietet fundierte und Praxiserprobte Handlungsempfehlungen, wie Veranstaltungen nachhaltig organisiert werden können. Ergänzt wird das Angebot mit Tools, um Nachhaltigkeitsmassnahmen am Anlass planen, evaluieren und kommunizieren zu können. Für Nutzerinnen und Nutzer ist die Plattform komplett kostenlos.

Weitere Infos zu SAUBERE-VERANSTALTUNG.CH und Nachhaltigkeit an Sportveranstaltungen sind auf deren [Homepage](#) oder per [E-Mail](#) zu erhalten