



## HLV-Lauftreffempfehlungen

Liebe Lauftreffleiter\*innen,

wir wollen wieder durchstarten! Das Laufen, Walken, Nordic Walken in unseren Treffs in Hessen kann losgehen! Mit dem hoffentlich bald besseren Wetter geht es wieder in die Wälder und Parks und das endlich wieder in Gruppen im Treff und nicht mehr nur allein!

Bei allem, was wir nun tun, sollten wir weiterhin vorsichtig und rücksichtsvoll sein. Die Gesundheit aller steht im Vordergrund. Die Eigenverantwortung ist ein wichtiger Teil der wieder gewonnenen Möglichkeiten und Freiheiten.

Die nachfolgenden Ausführungen und Beschreibungen stellen dar, unter welchen Rahmenbedingungen die Lauftreffs wieder starten können. Die darin enthaltenen Regelungen, Empfehlungen und Hinweise sind eine Hilfestellung seitens des HLV für seine Lauftreffs.

Die jeweils aktuell gültigen Verordnungen des Landes Hessen bilden die Grundlage dieser Empfehlungen.

Die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zu den notwendigen Hygienestandards und zum Infektionsschutz sind maßgebliche Orientierungen.

Die Empfehlungen für Lauftreffs berücksichtigen die Stufenordnung, die ab dem 17.05.2021 in den Landkreisen und Städten greift, sobald bestimmte Voraussetzungen gegeben sind:

- Inzidenzwert über 100 = Bundesregelungen (Bundesnotbremse)
- Inzidenzwert unter 100 = Landesregelungen (Stufenplan)
  - Stufe 1: Inzidenz von 100 muss fünf Werktage in Folge unterschritten sein. Am übernächsten Tag gelten dann die Regelungen der Stufe 1
  - Stufe 2: Inzidenz muss weitere 14 Tage unter 100 oder fünf Tage unter 50 liegen
  - Steigt die Inzidenz an drei aufeinanderfolgenden Tagen über 100, greift erneut die Bundesnotbremse

Unter dem folgenden Link veröffentlicht das Hessische Ministerium für Soziales und Integration, welche Vorgaben der Bundesnotbremse laut Angaben des RKI gelten. Dort finden sich alle Landkreise mit ihren jeweiligen Inzidenzen und die dazu gehörigen Regelungen, auch diejenigen, die infolge des Kabinettsbeschlusses der Hessischen Landesregierung in Gebietskörperschaften mit einer Inzidenz unter 100 gelten: <https://hessenlink.de/BFxfz>

## WIE KÖNNEN WIR LAUFEN?

GRUNDSÄTZLICH GILT, DASS GENESENE UND GEIMPFT (NACHWEISPFICHT GEGENÜBER DER LAUFTREFFLEITUNG) BEI ALLEN ZAHLENMÄßIGEN REGLEMENTIERUNGEN NICHT DAZUGEZÄHLT WERDEN MÜSSEN.

WICHTIGER GRUNDSATZ IST FÜR UNS, DASS SICH ALLE BEIM TRAINING WOHL FÜHLEN SOLLEN, AUCH DIE WEITEREN NUTZER Z.B. DES WALDES ODER DES PARKS, DIE NICHT TEIL EINER LAUFTREFFGRUPPE SIND.

**Bundesnotbremse:** Training in der Form des Lauftreffs ist nicht möglich. Im öffentlichen Raum darf man nur allein, zu zweit oder mit dem eigenen Hausstand Sport treiben.



**Stufe 1:** Training im öffentlichen Raum ist allein, mit dem eigenen und einem weiteren Hausstand möglich. Lauftreffs können stattfinden mit dem o.g. Personenkreis. Genesene und Geimpfte können Teil der Gruppe sein, ohne die Einschränkung zu verletzen. Wir empfehlen eine maximale Gruppengröße von 9:1 (Läufer\*innen: Trainer\*in, inkl. Genesene und Geimpfte).

Kinderlauftreffs sind bis einschließlich 14 Jahre in einer Gruppe mit 20 Läufer\*innen und 2 Trainer\*innen möglich.

**Stufe 2:** Lauftreffs können mit einer Gruppengröße von bis 10 Läufer\*innen aus unterschiedlichen Haushalten stattfinden. Wir empfehlen, die Gruppe, inkl. Genesene und Geimpfte, auf maximal 20 Personen zu beschränken).

#### **Folgende Hygieneregeln gelten weiterhin:**

- Registrieren der Teilnehmer einer Lauftreffeinheit. Dies ist z.B. mit der kostenlosen Plattform des DLV möglich. Hier kann man sich einfach registrieren: [Registrierungsplattform](#). In manchen Kreisen ist die Nutzung der Luca-App sehr verbreitet.
- Verzicht auf Begrüßungs- und Abschiedsrituale
- Abstände zu anderen Nutzern des öffentlichen Raumes bitte einhalten.

Natürlich stehen wir für Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Jetzt wünschen wir euch einen guten Start in die Lauftreff- Saison!

Bleibt gesund!