

Dr. Henning Schneehage
LC Bad Dürkheim, Öffentlichkeitsarbeit

67273 Weisenheim am Berg
Plausser Str. 10
Tel. 06353/2960
E-Mail: henning.schneehage@t-online.de

30.03.2012

An den
Vizepräsidenten des DLV
Herrn Dr. Matthias Reick
Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt

Sehr geehrter Herr Dr. Reick,

ich schreibe Ihnen in Vertretung von sieben Leichtathletik- und Laufclubs, die Berg- und Volksläufe in der Pfalz veranstalten, sowie im Namen von weiteren Langstreckenläufern und Eltern lauffreudiger Kinder.

Die seit Jahresbeginn geltende Neufassung der DLO ist in einigen Punkten, die den Langstreckenlauf von Kindern/Jugendlichen betreffen, nach unserer Meinung nicht praxisingerecht. Das aus der DLO (§7) abgeleitete Startverbot von Kindern/Jugendlichen bei Volkslauf-Veranstaltungen auf allen nicht erwähnten Streckenlängen führt seit Anfang des Jahres zu großem Ärger und Problemen.

Es sind zwar jeweils nur relativ wenige Kinder/Jugendliche, aber fast alle der rund 3700 Volkslaufveranstaltungen in Deutschland betroffen. Demnach sind in der Summe vermutlich **mehr als tausend** Kinder/Jugendliche von diesem – nach unserer Meinung unnötigen – Startverbot tangiert.

Auf unsere Vorstöße beim Landesverband Pfalz (LVP) hörten wir lediglich: „Wir haben diese Regeln nicht gemacht“. Deshalb wenden wir uns nun an Sie, weil hier der DLV gefragt ist. Ich möchte Ihnen die problematischen Punkte und unsere Argumente, die für eine Änderung der DLO bzw. Rücknahme der Änderungen sprechen, ausführlich erläutern. Am Ende zeige ich auch Möglichkeiten zur Problemlösung auf.

Startverbot für U16-Jugendliche beim Berglauf

Zunächst ein Punkt, der auch in der vorangegangenen Fassung der DLO schon enthalten war, aber bisher kaum beachtet bzw. erfolgreich ignoriert wurde: Jugendliche U16, also die früheren Schülerklassen, sind beim Berglauf grundsätzlich nicht zugelassen. Senioren dürfen dagegen bis ins höchste Alter laufen, die Klassen über 70 sind gut besetzt, ab und zu sind 80-Jährige oder noch Ältere am Start. Aber jugendliche U16-Läufer dürfen nicht? Dies entspricht in keiner Weise dem tatsächlichen Leistungsvermögen von Jugendlichen. Es gibt nach unserer Erfahrung überhaupt keinen Grund, U16-Jugendlichen das Berglaufen zu verbieten.

Was ist ein Berglauf?

Eine andere Frage ist, was überhaupt unter Berglauf zu verstehen ist. Eine eindeutige Definition des Berglaufs gibt es nämlich nicht. Im Prinzip kann man jeden Lauf, bei dem der Start unten und das Ziel oben ist, Berglauf nennen – egal, ob es auf einen Berg oder Hügel geht. Da es sich stets um Landschaftsläufe handelt, sind die Spielarten unendlich.

Vom Sprint über wenige Kilometer bis zum Ultra über mehr als 50 Kilometer, alles sind Bergläufe. Dennoch werden in der DLO Regeln für „den“ Berglauf aufgestellt und festgelegt, dass Schüler (jetzt Jugend U16) grundsätzlich nicht zugelassen sind.

Es gibt Empfehlungen des DLV zum Berglauf, in denen gewisse Kriterien enthalten sind. Diese Kriterien erfüllen unsere Bergläufe in der Pfalz nicht. Auch die im Regelwerk des Berglauf-Weltverbandes angegebenen Mindestanforderungen (Länge: 8-10 km, Höhendifferenz: mindestens 600 m) erfüllen wir nicht. Aber unsere Landschaftsläufe in der Pfalz, die wir Bergläufe nennen, können Anfänger (und Jugendliche) an diese Disziplin heranführen und Lust auf mehr machen.

Weil aber die so genannten Bergläufe in der Pfalz nach Ansicht aller Fachleute keine Bergläufe im Sinne der DLV-Richtlinien sind – das wurde vor Jahren mit Fachreferenten des DLV in Darmstadt auch so besprochen –, haben wir Pfälzer Berglaufveranstalter uns bisher nicht an das U16-Startverbot gehalten. Nun wurden wir aber von Seiten unseres Landesverbandes (LVP) dringend dazu aufgefordert, die Regeln der DLO konsequent einzuhalten. Es wird also höchste Zeit, dieses Problem endlich zu lösen.

Unsinnige Klassifizierung von Volksläufen

Aber auch wenn – was zu erwarten ist – die Bergläufe in der Pfalz nicht als „echte“ Bergläufe eingestuft würden, käme nicht viel Besseres heraus. In diesem Fall, so wurde uns seitens des LVP erklärt, würden die Läufe, die alle Volksläufe sind, nach der Art der Strecke klassifiziert, also als Straßenlauf oder als Waldlauf.

Bei Waldläufen und Crossläufen ist die längste zulässige Streckenlänge bei der Jugend U16 nur 5 km, ein Straßenlauf dagegen wäre bis 10 km zulässig. Diese Regel, also die Gleichsetzung von Waldläufen mit Crossläufen, führt zu vollkommen realitätsfremden Ergebnissen, wenn sie auf Volksläufe angewendet wird. Warum sollen Volksläufe über etwa 10 km, die auf Waldwegen verlaufen – was von vielen Läufern gerade als angenehm empfunden wird –, für junge Läufer unter 16 Jahren nicht zulässig sein, während Straßenläufe auf hartem Boden erlaubt sind?

Einschränkungen des Kinder-/Jugendlangstreckenlaufs

Die Änderungen durch die neue DLO führen zu ganz einschneidenden Einschränkungen des Kinder-/Jugendlangstreckenlaufs. Für Jugendliche U14, also 13- und 12-Jährige, liegt die nach DLO zulässige Streckenlänge auf der Straße nun nur noch bei 5 km, im Wald bei 4 km. Für die Teilnahme von Kindern/Jugendlichen an Volkslauf-Veranstaltungen, die dem Breiten- und Freizeitsport zuzurechnen sind, sollen die gleichen Regeln und Streckenlängen gelten wie für Jugend-Wettkämpfe, die für Leistungssport-orientierte junge Sportler ausgerichtet werden. Das ist nicht akzeptabel und geht vollkommen an der seit Jahrzehnten bewährten Praxis vorbei.

Es gibt immer wieder (aber heutzutage leider immer weniger) junge Jugendliche, die über die zahlreichen Lauftreffs in Deutschland zum Laufsport finden – oft zusammen mit ihren Eltern – und die nicht am Lauftraining im Stadion interessiert sind, aber sehr gern beim Lauftreff und auch privat sehr ausdauernd durch den Wald laufen. Diese jungen Läufer laufen „just for fun“ und streben keine Karriere im 5000-Meter-Lauf auf der Bahn an. Wenn wir ihnen in den Vereinen bei gemeinsamen Läufen die Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln, haben wir viel erreicht. Oft hält das ein Leben lang an. Nicht umsonst gibt es heute so viele Seniorenläufer bei Volksläufen.

Um dies zu erreichen, braucht es Motivation. Und da Kinder ihre Leistung auch bestätigt haben möchten, wollen sie sich nicht nur untereinander, sondern auch gern mit Erwachsenen messen. Deshalb ist und war es immer ein Anreiz, bei den klassischen Volksläufen über etwa 10 km zu starten. Die im Rahmen der Volksläufe meist angebotenen 1000-Meter-Läufe für Schüler (jetzt Jugend U16 und jünger) sind sehr zu begrüßen, aber reichen nicht.

Bei den kurzen „Schüler-Läufen“ sind die jungen Sportler unter sich und laufen im hohen, oft zu hohen Tempo. Bei den längeren 10-km-Volksläufen laufen sie dagegen gemeinsam mit einer großen Anzahl von Erwachsenen und werden in der Regel begleitet von ihren Angehörigen oder erfahrenen Vereinskameraden. Das bietet gute Möglichkeiten, Kindern beim Laufen in der Gruppe das richtige Tempogefühl zu vermitteln. Sie lernen nämlich, sich die lange Strecke gut einzuteilen und nicht zu schnell zu laufen. Kindgerechter geht es nicht! Unabhängig davon ist die Atmosphäre solcher Veranstaltungen, das Drumherum, das Flair, von nicht unerheblicher Bedeutung für die Motivation.

Vom Landesverband Pfalz wurden die Veranstalter von Volks- und Bergläufen nun aufgefordert, strikt auf die Einhaltung der DLO 2012, §7, in Bezug auf die zulässigen Streckenlängen bei der Jugend zu achten. Das bedeutet, dass die Veranstalter aufgefordert werden, junge Jugendliche (U14 und jünger) zum Beispiel vom Start bei einem Volkslauf über 10 km auszuschließen. Ausnahmen seien nicht zulässig, hieß es.

Regelungen, die von den Sportlern nicht akzeptiert werden, weil sie nach Meinung der Mehrzahl von Langstreckenläufern unsinnig sind, können schwerlich durchgesetzt werden. Ist dem DLV damit gedient, dass lauffreudige Kinder/Jugendliche künftig unter falschem Namen oder falschem Jahrgang starten müssen, wenn sie das wollten? Oder sollen vielleicht private Veranstaltungen auf der öffentlich zugänglichen Laufstrecke neben den offiziellen Wettkämpfen angeregt werden? Wir wollen das nicht, aber wir hätten gern klare und zeitgemäße Regeln, die von den Sportlern akzeptiert werden können.

Überforderung beim Langstreckenlauf?

Vielleicht meinen die Urheber dieser Regeln, man müsse die Kinder mit Hilfe der DLO vor Überforderung bewahren? Bei typischen Jugendwettkämpfen über kürzere und angeblich kindgerechte Strecken wird in hohem Tempo gelaufen. Mit dem Startschuss geht stets sofort „die Post ab“, alle hecheln hinterher und viele kommen total übersäuert ins Ziel. Man sieht unter Umständen jammervolle Szenen, wie einige der Kleinen nach dem Zieldurchlauf total erschöpft sind. Ist das besonders kindgerecht?

Solche Szenen habe ich bei längeren Volksläufen in mehr als 30 Jahren noch nie gesehen, weil die längeren Strecken im aeroben Gleichgewicht gelaufen werden. Falls sich die Kinder unterwegs doch einmal mit dem Tempo übernommen haben sollten, bleiben sie einfach stehen. Dann hört man ein zaghaftes „ich kann nicht mehr“ und sieht evtl. ein paar Tränen rollen. Nach einer kurzen Gehpause erholen sich die Kleinen erstaunlich schnell und laufen dann noch mit einem tollen Endspurt ins Ziel. Das ist meine Erfahrung nach vielen Jahren mit gemeinsamen Läufen mit (und Betreuung von) Kindern und Jugendlichen, die ich mit vielen anderen Langstreckenläufern und Jugendbetreuern teile. Außerdem: Wenn Kinder an einem Volkslauf teilnehmen, machen sie das freiwillig, und sie wollen das. Jeder der Kinder hat, weiß, dass man sie zu so etwas nicht zwingen kann.

Wenn man Kinder/Jugendliche im orthopädischen Sinn schonen wollte, müsste man gerade zum Berglauf raten, wo aber Kinder erst recht ausgeschlossen werden. Denn beim Bergauflaufen wird langsamer gelaufen, was für Gelenke und Sehnen viel schonender ist. Jeder aktive Bergläufer weiß, dass er selbst nach dem härtesten und steilsten Berglauf-Wettkampf am nächsten Tag keinen Muskelkater hat – im Gegensatz zu einem 10-km-Lauf auf der Straße oder auf der Bahn.

Grundsätzliches und Historisches

Mit der Änderung der DLO werden Probleme neu geschaffen, die es früher schon mal gab, aber längst überwunden schienen. An dieser Stelle deshalb ein paar grundsätzliche und historische Bemerkungen zum Langstreckenlauf von Kindern/Jugendlichen:

Mit der Laufbewegung in Westdeutschland seit den 1970er Jahren wuchs die Zahl der Langstreckenläufer enorm an (und man erkannte übrigens bei der Gelegenheit, dass Frauen genauso imstande sind, Marathon zu laufen, wie Männer und hob das unsinnige Verbot auf). Bald darauf, in den 1980er Jahren, wuchs außerdem die Erkenntnis, dass gerade Kinder/Jugendliche vor der Pubertät besonders günstige Voraussetzung für das Langstreckenlaufen haben. Sie haben ein günstigeres Kraft/Last-Verhältnis als Erwachsene, das heißt, ihr Herzvolumen bezogen auf das Körpergewicht ist größer als bei Erwachsenen. Das kommt ihnen natürlich ganz besonders beim Berglaufen zugute, wo das Körpergewicht eine noch größere Rolle spielt.

Aufgrund der zahlreichen Fachpublikationen und weil Kinder ihre bei den Lauffreize erworbenen Ausdauerfähigkeiten auch bei Volksläufen unter Beweis stellten, gab es bei so gut wie allen Volksläufen sogar Schülerwertungen (15 Jahre und jünger), bis hin zu 20-km- und 25-km-Läufen. Auf dem DLV-Verbandstag 1977 in Leverkusen wurden in der Wettkampfordnung für Volkslaufveranstaltungen alle Streckenlängen gestrichen, sodass es überhaupt keine Einschränkungen für Schüler und Jugendliche mehr gab. Auch wenn später wieder gewisse Einschränkungen hinzukamen (z.B. Marathon), so wurde doch über mehr als zwei Jahrzehnte der Langstreckenlauf von Schülern und Jugendlichen stets toleriert.

Alle Beteiligten waren damit seit vielen Jahre zufrieden, nur offenbar einige Verbandsfunktionäre nicht. Warum? Weil es nicht mit der „klassischen“ Trainingslehre der Leichtathletik übereinstimmt?

Warum kein Langstreckenlauf für junge Jugendliche?

Soll also mit der neuerlichen, rückwärts gerichteten Änderung der DLO nun tatsächlich Schluss sein mit dem seit Jahrzehnten möglichen Start von jungen Jugendlichen bei Volks- und Straßenläufen über 10 km und länger? Welche Gründe gibt es, den Breitensport von Jugendlichen nun derart einzuschränken?

Schauen wir einmal auf eine Läuferin wie Manuela Veith (heute Manuela Zipse): Sie zeichnete sich schon in jungen Jahren durch ihr Ausdauer-Talent aus, lief als kleines Mädchen bei Volksläufen auf allen Distanzen mit und startete bereits vom 9. Lebensjahr an jedes Jahr beim Marathon in Echternach. Mit 15 Jahren gewann sie den Bienwald-Marathon in Kandel in 2:50 Stunden, Im Alter von 18 wurde sie Deutsche Marathonmeisterin in 2:46. Ihre persönliche Marathon-Bestzeit von 2:30 Stunden lief sie mit 24 Jahren. Sie trat jahrelang im National-Trikot an und vertrat Deutschland zum Beispiel 1997 bei der Leichtathletik-WM in Athen.

Nach unserer heutigen DLO hätte sie erst ab 14 bei 10-km-Volksläufen starten dürfen und ein Marathon wäre frühestens im Alter von 18 Jahren zulässig. Sie aber ist schon mit 15 Jahren Marathon in 2:50 gelaufen, siehe oben. Wie wäre ihre Karriere als Langstreckenläuferin wohl verlaufen, wenn man ihr im Alter von 9 bis 13 Jahren alle Wettkämpfe und Volksläufe auf Strecken über 5 km (!) verboten hätte?

Kinder und Jugendliche entsprechen keiner Norm, sie haben verschiedenen Eigenschaften und Fähigkeiten. Der DLV sollte deshalb nicht definieren wollen, welche Eigenschaften ein Kind eines bestimmten Alters hat und welche Streckenlängen Kinder/Jugendliche in welchem Alter laufen dürfen und welche nicht.

Wir verstehen einen Sportverband auch als eine Art Dienstleistungseinrichtung. Wo eine Nachfrage ist, sollte es auch ein Angebot geben. Es geht nicht, dass die im DLV offenbar vorherrschende „klassische“ Lehrmeinung, dass junge Jugendliche nur kurze Strecken zu laufen haben und mit zunehmendem Alter die zulässigen Strecken länger werden, diktatorisch für allgemeingültig erklärt wird. Es muss ein zweiter Weg zum Laufsport über die Langstrecke möglich sein.

Ich plädiere keineswegs für die Freigabe des Marathonlaufs für Kinder. Die wenigen, die mit 12 oder 13 Jahren unbedingt Marathon laufen wollen, können ja weiterhin ins grenznahe Ausland ausweichen und in Echternach oder Wien laufen. Aber die Streckenlängen darunter sollten nicht streng reglementiert werden.

Diskriminierung von Kindern aufgrund ihres Alters?

12- und 13-Jährige dürfen laut DLO nun nur noch maximal 5 km laufen – egal ob bei einer hochkarätigen Jugendmeisterschaft oder beim Volkslauf in der Masse von Hunderten von Breitensportlern. Und auch unabhängig von ihrem körperlichen Entwicklungsstand, der bei Mädchen schon sehr weit sein kann. Das gilt für Untrainierte genauso wie für junge Talente, die ihre Ausdauerfähigkeit längst bewiesen haben, regelmäßig mehrfach in der Woche trainieren und womöglich bereits mit 11 oder 12 Jahren Marathon gelaufen sind – im Ausland selbstverständlich. Aber ein 14-jähriger Junge, der vielleicht noch weit zurück ist in seiner körperlichen Entwicklung, darf bei 10-km-Straßenläufen/Volksläufen starten. Wo ist die Logik?

Die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen verlangt „die bestmögliche Förderung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen“. In allen möglichen Publikationen ist heutzutage von Kinderrechten, von „Recht auf Gleichbehandlung und Nicht-Diskriminierung“ und „Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche“ die Rede. Ist es nicht Diskriminierung, wenn junge Ausdauer-Talente nicht die Möglichkeit bekommen, den Sport auszuüben, zu dem sie besonders befähigt sind? Sollten nicht die Regeln des DLV auch den Anti-Diskriminierungsregeln und Kinderrechten in einer modernen, freien Gesellschaft mit selbstbestimmten Bürgern/Sportlern entsprechen?

Fazit

Weil sich Kinder vor der Pubertät wegen ihrer natürlichen Vorteile viel leichter tun als Erwachsene beim Langstreckenlaufen und insbesondere beim Bergauflaufen, sollte man sie diese Vorteile auch spüren lassen. Wenn man Jugendlichen die längeren Strecken erst in einem Alter erlaubt, wenn sie diese natürlichen Vorteile mit fortschreitender Pubertät bereits verlieren, hat man eine große Chance vertan. Läufer, die bereits auf Kindesbeinen längere Strecken gelaufen sind, erinnern sich später daran, wie leicht das doch eigentlich früher war, und sind motiviert, das später auch noch zu tun.

Wohlgemerkt, das Ganze betrifft (leider) nur wenige junge Jugendliche, die sich überhaupt noch für diesen Sport interessieren. Aber auch den wenigen sollte man nicht den Spaß am Sport verderben und ihnen sagen „wir wollen euch nicht“. Das ist demotivierend und genau das Gegenteil von Nachwuchsförderung und führt zur Abwanderung in andere Sportarten.

Problemlösung

1. Als **Sofortmaßnahme** in Bezug auf unser **regionales Problem** bitte ich im Namen der Pfälzer Berglauf-Veranstalter um die Feststellung, dass die sogenannten Bergläufe in der Pfalz keine Bergläufe im Sinne der DLV-Richtlinien sind. Daraus folgend bitten wir um Gleichstellung unserer Bergläufe mit „normalen“ 10-km-Volksläufen auf der Straße.

2. Zur **umfassenden Problemlösung** bieten sich folgende Lösungsansätze an:

Lösung A:

- Die Streckenlängen nach DLO 2012 §7 werden wie folgt ergänzt:
U16 (W/M 15 und 14):
 Straßenläufe: bis 15 km
 Unter „Crossläufe (Waldläufe)“ wird die Klammer mit Waldläufe gestrichen.
neu: Waldläufe (Volksläufe): bis 10 km
 Bergläufe: bis 10 km
U14 (W/M 13 und 12):
 Straßenläufe: bis 10 km
neu: Waldläufe (Volksläufe): bis 10 km
- Jüngere Jugendliche dürfen in höheren Kategorien starten, wenn sie eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorlegen.

Lösung B:

- Die Streckenlängen nach DLO 2012 §7 bleiben bestehen, gelten aber nur für reine Jugendwettkämpfe.
- Bei Volks- und Straßenläufen sowie Landschaftsläufen und Bergläufen gelten die in DLO 2012 §7 genannten Streckenlängen für Kinder/Jugendliche als Empfehlung für die Ausschreibung von Altersklassenwertungen.
- Jüngere Jugendliche, deren Altersklassen in der Ausschreibung nicht genannt sind, dürfen starten, wenn sie eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorlegen.

Lösung B wäre die einfachere Lösung, ohne dass wieder endlose Diskussionen nötig sind über die Zulässigkeit welcher Strecken in welchem Alter. Es wäre dann aber wichtig, diese Streckenlängen nach DLO 2012 §7 auf Volksläufe (siehe Anhang 4 der Zusatzbestimmungen zu Volkslaufveranstaltungen, Absatz 2.1) nur als Empfehlung anzuwenden. Dann könnten Veranstalter, wenn gute Gründe vorliegen, von dieser Empfehlung abweichen, siehe Bergläufe in der Pfalz. Dann könnte man mit Vernunft alles das ausbügeln, was mit Vorschriften nicht immer bis ins Detail zu regeln ist.

In jedem Fall muss gewährleistet sein, dass absolute Startverbote für einzelne Jahrgänge entfallen. Mit einer Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten sollte ein Start möglich sein.

Mit freundlichen Grüßen
 Henning Schneehage

im Namen der folgenden Vereine: LC Bad Dürkheim, LC Donnersberg, LCO Edenkoben, LG DUV, LLG Landstuhl, TV Glan-Münchweiler, TV Maikammer