

# Sportgemeinschaft Weißig e.V.

## Abteilung Leichtathletik

[www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/](http://www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/)

[trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)

Du findest uns auf 



0351/ 253 0778  
[www.sgweissig-dd.de](http://www.sgweissig-dd.de)

*Liebe Vereinsmitglieder,*

*nachfolgender Leitfaden soll unser Vereinsleben weiter verbessern. Aufgrund der Erfahrungen und Schwierigkeiten der vergangenen Jahre haben wir wesentliche Informationen, Hinweise und Regeln an dieser Stelle zusammengetragen. Jeder einzelne Stichpunkt ist dabei nicht ohne Grund aufgeführt. Dementsprechend bitten und erwarten wir, dass jeder den Inhalt dieses Leitfadens verinnerlicht und umsetzt.*

*Vielen Dank und sportliche Grüße*

*Eure Abteilungsleitung & euer Trainerteam*

## Leitgedanke

**Unser Leitgedanke ist es, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Grundlagen der Sportart und ihre Vielfältigkeit zu vermitteln. Im Vordergrund stehen**

- **die Motivation zu regelmäßigem Sport als Teil einer gesunden Lebensweise,**
- **die Schulung des Pflichtbewusstseins, der (Selbst-) Disziplin und des Ehrgeizes, sowie der damit verbundenen individuellen Leistungssteigerung**
- **die Freude an einer ausgleichenden und sinnvollen Freizeitbeschäftigung im Team**

## Kommunikation:

1. Die Kommunikation erfolgt vielfach über Emails.
2. Bitte Emails im Detail lesen und alle darin enthaltenen Fragen zeitnah beantworten!!
3. Bei Unklarheiten und Fragen bitte umgehende Rückmeldung.
4. Neue Emailadressen und Telefonnummern, sowie Adressänderungen unbedingt an die Abteilungsleitung per mail ([trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)) weitergeben!

### Wettkämpfe:

1. Die Teilnahme der Athleten an Wettkämpfen ist für den Verein sehr bedeutend.
2. Wettkämpfe dienen der Außendarstellung und Präsentation des Vereins.
3. Wettkampfteilnahme und besondere Wettkampfergebnisse sollen Interesse von Sponsoren und Kooperationspartnern wecken und erhalten; dies kann sich verschiedentlich auswirken, z.B. auf die Höhe der Mitgliedsbeiträge, die Konditionen für Materialeinkäufe und auf die Möglichkeit der Durchführung von Trainingslagern etc.
4. Wettkämpfe sind für die Entwicklung und Erfahrungssammlung der Kinder von großer Bedeutung.
5. Wettkämpfe sind immer Teambuilding!
6. Jeder Athlet sollte an mindestens einem Wettkampf pro Jahr teilnehmen. Es gibt auch regelmäßig "entspannte" Wettkämpfe, bei denen wirklich jeder mitmachen kann. Hierzu zählt z.B. unser vereinsinternes Sportfest mit Sportzeichenabnahme. Wettkämpfe sollen nach unserem Verständnis keinen ungesunden Leistungsdruck erzeugen. Sie dienen der Entwicklung des Sportlers, sich Herausforderungen zu stellen und diese zu meistern („schon das Mitmachen zählt“). Die vom Verein betreuten Wettkämpfe werden monatlich in einer Rundmail ausgeschrieben.
7. Die Anmeldung erfolgt über die in der jeweiligen Rundmail beigefügten Teilnehmerlisten (Doodle oder vergleichbares Format).
8. Jeder Teilnehmer (Sportler, Betreuer, Fahrer, Mitfahrer) hat sich darin in der folgenden Form einzutragen (Jede falsche oder inkorrekte Eintragung erfordert zusätzlichen Mehraufwand für denjenigen, der meldet.):
  1. **Mustermann, Max; 2XXX (=Geburtsjahr); (alternativ) Disziplin(/en) oder Funktion (Betreuer, Fahrer...)**
  2. Pro Name jeweils nur ein Eintrag
9. In den Listen können auch Mitfahrgelegenheiten angefragt und angeboten werden.
10. Es existiert immer ein Meldetermin für die Eintragung in die Teilnehmerlisten, der eingehalten werden muss!
11. Der Verein übernimmt die Startgebühren, gemäß unserer Wettkampfplanung. D.h. pro Sportler sind grundsätzlich 50 € veranschlagt; für Sportler, die die Norm für Landesmeisterschaften erreicht haben, werden grundsätzlich 100 € veranschlagt. Unsere Schatzmeisterin führt dazu eine Aufstellung.
12. **Bitte 70 Minuten vor Wettkampfbeginn bzw. entsprechend der Anweisung vom Trainer am Wettkampfort einfinden.**
13. Für die Anfahrt zu einem ortsfremden Wettkampfort ausreichend zeitliche Sicherheit einplanen.



14. Je nach Disziplin ca. 30-40 min Erwärmung vor dem Aufruf, der 15-20 min vor Wettkampfbeginn erfolgt.
15. Betreuende Eltern sind immer gern gesehen! (förderlich für die Motivation der Kinder.)
16. Auf die passende und wetterfeste Kleidung (Wettervorhersage ansehen) und Wechselsachen ist zu achten (ggf. spezielle Anweisung vom Trainer beachten!)
17. Bitte beachten, dass Siegerehrungen meist 15-45 min nach Wettkampfbeginn stattfinden; dafür ausreichend Zeit nach dem Wettkampf bis zur Rückreise einplanen  
**Gerne Bilder während des Wettkampfes machen und im Anschluss per Email an die Abteilungsleitung ([trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)) schicken.**
18. Wettkampfergebnisse werden in der Regel per Mail verteilt bzw. sind in Auszügen auf der Webseite der SG Weißig Abteilung Leichtathletik einsehbar.
19. Vereinskleidung, kann auf Wunsch gegen Bezahlung bestellt werden und sollte dann auch bei den Wettkämpfen bzw. zu den Siegerehrungen getragen werden.
20. Weitere Hinweise zu Wettkampfablauf und -planung entsprechend untenstehendem Anhang 1.

### Training:

1. Auf die passende und wetterfeste Kleidung ist zu achten!
2. Es ist auf fest gebundene Schuhe zu achten!
3. Das Training findet von April bis Oktober draußen (meist auf Sportplatz vom Sportpark Weißig) statt und wird nur bei Gefahr für die Athleten (z.B. Gewitter oder Hagel) abgebrochen.
4. Von Oktober bis April findet das Training in der Turnhalle der Oberschule Weißig statt.
5. Je nach Wetter und Ferien kann sich der Wechsel zwischen Halle und Sportplatz auch etwas verschieben.
6. Für die Wettkampfvorbereitung im Winter werden Trainingseinheiten in der DSC-Leichtathletiksporthalle im Ostragehege geplant.
7. Pünktliches Erscheinen zum Trainingsbeginn, besser 5-15min früher, insbesondere, wenn Umziehen nötig ist, wird erwartet.
8. Falls die Teilnahme am Training nicht möglich ist, vorzeitig beim Trainer abmelden per Email, SMS, WhatsApp, Anruf etc.
9. Nicht krank oder verletzt zum Training kommen!
10. Falls während des Trainings Beschwerden auftreten, unbedingt dem Trainer mitteilen!
11. Toilettengänge müssen beim Trainer angemeldet werden, da die Athleten den Aufsichtsbereich des Trainers verlassen und sind während der Trinkpausen bzw. möglichst vor oder nach dem Training durchzuführen.
12. Trainingseinheiten können durchaus auch 5-10min länger dauern, bitte darauf einstellen.

# Sportgemeinschaft Weißig e.V.

## Abteilung Leichtathletik

[www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/](http://www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/)

[trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)

Du findest uns auf 



0351/ 253 0778  
[www.sgweissig-dd.de](http://www.sgweissig-dd.de)

13. In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt, außer ein Trainer kündigt eine Ausnahme an.
14. Die Trainingsgruppenzusammensetzung wird einmal jährlich durch die Trainer überprüft (Zusammensetzung entsprechend Alter und Leistungsfähigkeit) und grundsätzlich zum Schuljahresbeginn in Kraft gesetzt. Ggf. notwendige Ausnahmen wegen schulischen oder anderen außerschulischen Verpflichtungen sind per Mail bei dem verantwortlichen Trainer oder der Abteilungsleitung anzutragen. Die Entscheidung darüber hängt maßgeblich von den vorhandenen Kapazitäten ab.

### Versicherung:

1. Die Aufsichtspflicht der Trainer beginnt mit Trainingsstart und endet nach Verlassen der jeweiligen Sportstätte.
2. Für die Erfüllung der Aufsichtspflicht ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Athleten den Anweisungen des Trainers folgen. Ansonsten ist eine Teilnahme am Training nicht möglich!
3. Vereinsmitglieder sind über den Verein versichert.
4. Verletzungen sind unverzüglich dem Trainer mitzuteilen, nur dann kann die Versicherung wirken.
5. Weitere Hinweise zu Versicherung entsprechend untenstehendem Anhang 2

### Jährliche Veranstaltungen:

1. Mitgliederversammlung & Elternabend (I. Quartal)
2. Trainingslager für an Wettkämpfen teilnehmende Sportler (Osterferien)
3. Internes Sportfest mit Sportzeichenabnahme (III. Quartal)
4. Weihnachtsfeiern in den Trainingsgruppen (IV. Quartal)

# Sportgemeinschaft Weißig e.V.

## Abteilung Leichtathletik

[www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/](http://www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/)

[trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)

Du findest uns auf 



0351/ 253 0778  
[www.sgweissig-dd.de](http://www.sgweissig-dd.de)

### Unterstützung:

1. Der Verein ist vollständig ehrenamtlich aufgebaut, deshalb wird Unterstützung von Mitgliedern sowie deren Eltern und Verwandten gern gesehen und benötigt!
2. Wichtige Aufgaben, die von Vereinsmitgliedern erfüllt werden sind:
  1. **Organisation:** Vereinskleidung bestellen, E-Mail der Eltern beantworten, Wettkämpfe ausschreiben, Fahrzeuge besorgen (Vereinsbus oder Fremdfahrzeuge), Fördermittel beantragen, neue Trainingsgeräte aussuchen, Trainermeetings – min. 4xjährlich, Elternabend und Mitgliederversammlung vorbereiten, Weiterbildungen anbieten, Statistiken für Leichtathletikverband, Verein und Stadtsportbund jährlich ausfüllen, Trainerabrechnungen, Trainingslager in Zusammenarbeit mit den Trainern aussuchen und ausschreiben, E-Mails der Verbände beantworten, Teilnahme und Mitarbeit in verschiedenen Leichtathletik-Gremien, Sponsoren suchen und besuchen, Marketing/Flyer erstellen
  2. **Training:** Trainingsplanung und -durchführung, Wettkampfvorbereitung, Trainernachwuchs
  3. **Wettkampf:** Planung, Nominierung, Meldung, Anreise, Betreuung, Abreise, Auswertung

### Permanenter Unterstützungsbedarf besteht bei:

1. Wettkampfbegleitung
2. Trainergewinnung
3. Kampfrichtergewinnung
4. Beistellung von Kampfrichterhelfern
5. Marketing – Flyer Gestaltung
6. Sponsoring

---

## Anhang 1 - Wettkampf

Folgende Punkte sollten von jedem Sportler bzw. dessen Eltern beachtet werden:

### Wettkampfplanung:

1. Was soll mein Jahreshöhepunkt werden?
2. Welche Wettkämpfe würden mich zusätzlich interessieren?
3. Was kann ich selbst dazu beitragen, meine Stärken zu verbessern?
4. Was kann ich selbst dazu beitragen, meine Schwächen zu reduzieren?

### Indirekte Wettkampfvorbereitung:

1. Was erwartet mich beim Wettkampf?
2. Ist mir, dem Sportler, bekannt, in welcher Disziplin ich gemeldet bin?
3. Kenne ich den Zeitplan?
4. Wie komme ich dahin? Gibt es einen Treffpunkt?
5. Wo findet dieser statt (in der Halle oder auf der Bahn, Crosslauf oder Straßenlauf)?
  1. Kann ich mir nähere Informationen selbst besorgen (Internet, Ausschreibung, Google Maps)?
  2. Wie wird das Wetter sein (Wettervorhersage)?
  3. Was habe ich in Vorbereitung des Wettkampfes zu beachten?
  4. Habe ich/meine Eltern die den Bedingungen entsprechenden Sachen bereitgelegt (bereits am Vorabend machen – Vier-Augen-Prinzip)?

### Direkte Wettkampfvorbereitung:

1. Habe ich Sachen für Einlaufen/Erwärmung, Wettkampf (nicht zu warm anziehen) und für danach (Wechselsachen z.B. bei Regen, Sachen zum Wärmen etc.) eingepackt?
2. Habe ich an Sicherheitsnadeln oder Startnummernmagnete zum Befestigen der Startnummern gedacht?
3. Habe ich eine Zeitplanung bis zum Wettkampfstart (ca. 3,5 bis 4 Stunden vor dem Start aufstehen, wann ist wo Treff)?
4. In Ruhe und ausreichend Essen (nicht zu schwer und fettig)
5. Habe ich einen Snack (Müsliriegel, Pausenbrot, Banane, ...) für nach dem Wettkampf bzw. für die Wettkampfpause eingepackt?
6. Habe ich etwas zum Trinken (keine Glasflaschen verwenden) eingepackt (ungesüßter warmer oder kalter Tee, Wasser – kein Wasser mit Kohlensäure)?
7. Habe ich die Spikes (mit dünnen Socken) bzw. Wettkampfschuhe (sofern vorhanden und benötigt) nicht vergessen?
8. Habe ich ein kleines Taschengeld eingesteckt?
9. Habe ich etwas, womit ich mich vor, zwischen oder nach dem Wettkampf beschäftigen kann (z.B. Buch oder Musik)?

# Sportgemeinschaft Weißig e.V.

## Abteilung Leichtathletik

[www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/](http://www.leichtathletik-sgweissig-dd.de/)

[trainingsinfo@gmx.de](mailto:trainingsinfo@gmx.de)

Du findest uns auf 



0351/ 253 0778  
[www.sgweissig-dd.de](http://www.sgweissig-dd.de)

---

## Anhang 2 - Versicherung

1. Die SG Weißig e. V. ist über den Landessportbund (LSB) bei der ARAG-Sportversicherung versichert. Umfasst sind Haftpflicht, Unfallschutz und Rechtsschutz. Nicht versichert sind Nichtvereinsmitglieder (Schnupperkinder und Begleitpersonen) sowie Diebstahl und Beschädigung von Vereinseigentum.
2. Schäden, egal ob Personen- oder Sachschäden, sind an die Geschäftsstelle der SG Weißig e.V. zu melden. Die Meldung soll möglichst zeitnah, am besten per E-Mail ([info@sportpark-weissig.de](mailto:info@sportpark-weissig.de)) oder ggf. telefonisch (0351-2530778) erfolgen.
3. Bei Unfällen soll die Meldung Angaben zur verletzten Person (Name, Geburtsdatum), zum Unfallhergang (Datum und Uhrzeit, Name, Art und Adresse der Sportstätte) zum Unfallanlass sowie eine Schilderung des Unfallhergangs enthalten.
4. Bei Sachschäden soll die Meldung Angaben zum Schadenverursacher (Name, Adresse, Telefonnummer), zum Schadenanlass (Training, Wettkampf ...) und zum Schadenhergang (Ursache, eingetretener Schaden, Zeugen, Verschulden) enthalten.
5. Unsere Erste-Hilfe-Sets werden regelmäßig auf Vollständigkeit überprüft. Wir haben ein Unfallbuch in der Turnhalle und auf dem Sportplatz.
6. Hat sich ein Kind verletzt, ist der Übungsleiter zu sofortiger Hilfeleistung verpflichtet.
7. Seine Aufsichtspflicht gegenüber den übrigen Kindern erfüllt er in solchen Fällen durch Ermahnung und Aufstellen von Regeln („Ihr bleibt so lange ruhig auf der Bank sitzen, bis ich wieder zu euch komme“).
8. Der Versicherungsschutz tritt nur ein, wenn Spätfolgen auftreten!
9. Ansonsten wird eine Unfallversicherung empfohlen.