

BLV den 11.3.2021

**Verhalten und Regeln bei der Teilnahme von virtuellen Läufen außerhalb Stadien
Aus Sicherheitsgründen (wie sonst bei normalen Wettkämpfen auch) sind folgende Punkte zu beachten:**

1. nicht auf verkehrsbelasteten Straßen laufen.
2. nur verkehrsarme Feld-Wald-Radweg nutzen.
3. insbesondere bei Überqueren von Ampelanlagen an Verkehrsstraßen sind die allgemeinen Verkehrsregeln zu beachten (z.B. warten auf grün, die Stop-Uhren können hier angehalten werden).
4. bei übriger Nutzung, Überquerung von öffentlichen Straßen/Wegen sind weiterhin die allgemeinen Verkehrsregeln zu beachten. Alles was ein Rad hat, hat Vorrang.
5. nicht mit Kopfhörern laufen (Gefahr/Signalerkennung).
6. da keine Streckenposten da sein können, kann es unter Umständen nützlich sein, eine eigene Fahrradbegleitung zu aktivieren (für Warnung von anderen Verkehrsteilnehmern, Ampeldrücken, Verpflegung, ...etc).
7. Es sollte möglichst im Hellen gelaufen werden, z.B. 7 bis 18 Uhr
8. Die Meldung und das Ergebnis zusammen mit einem Beweisfoto muss in dem ausgeschriebenen Zeitraum erfolgen.
9. Für Notfall Handy mit abgespeicherter Notrufnummer mitnehmen.

Ansonsten gelten:

1. Teilnahme nur bei guter Gesundheit und ausreichendem Training
2. Auf ausreichende Ernährung und Trinken vor und während des Laufs achten
3. Kein falscher Ehrgeiz, ehrlich den Lauf durchführen und das Ergebnis melden

Viele Grüße

Hans-Peter Schneider

Laufwart im Bayerischen Leichtathletikverband