

Verfassungslauf 2005: 17. Januar bis zum 26. Februar 2005

Checkliste für Streckenchefs und -chefinnen

I. Anforderungen an die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden am Verfassungslauf müssen in der Lage sein, eine Strecke zwischen 10 und 20 km laufend zu bewältigen. Die Laufzeit orientiert sich an einem Longjog-Tempo, d.h. an einer durchschnittlichen **Kilometerzeit von rund 6 Minuten**, je nach Streckenlänge und Steigungen. Für diejenigen, die gerne dabei sein möchten, sich aber einen Lauf von dieser Länge nicht zutrauen, besteht die Möglichkeit, die Laufenden beim Start anzufeuern, im Ziel zu empfangen und/oder **per Mountainbike** zu begleiten.

Achtung: Der Verfassungslauf findet **im Januar und Februar** statt. Das heisst, es ist mit niedrigen Temperaturen und mit Schnee und Schneematsch auf den Strecken zu rechnen. Es ist deshalb auf angemessene Kleidung während des Laufs zu achten. Warme und trockene Kleider zum Anziehen nach der Ankunft können am Start abgegeben und am Zielort wieder in Empfang genommen werden.

II. Anforderungen an die Laufstrecken

1. Es wird grundsätzlich auf **markierten Wanderwegen** gelaufen
2. Die Laufstrecken sind weitgehend verkehrsfrei
3. Die Strecken sind mit Mountainbikes befahrbar
5. **Das Läuferinnen- und Läuferfeld bleibt grundsätzlich während des ganzen Laufes beisammen.** Bei langen Strecken mit einer grossen Zahl von Teilnehmenden kann ev. das Feld zweigeteilt werden. In diesem Fall wird für jedes Feld je ein/e Front- und Schlussläufer/in bestimmt.

III. Pflichtenheft für Streckenchefs und -chefinnen

Vor dem Lauf:

1. Bestimmen der genauen Laufstrecke von Bezirkshauptort zu Bezirkshauptort
2. Rekognoszieren der Strecke, wenn nicht schon gut bekannt!
3. Bestimmen des Zeitplans
4. Abklären, wo unterwegs Wasser getrunken werden kann (Achtung: im Winter sind manche Dorfbrunnen abgestellt!), ev. einen „Servicepunkt“ mit Wasserabgabe organisieren.
5. Information der örtlichen Polizeistellen: Die Kommunikation gegenüber der Polizei erfolgte durch den ZKS anfangs Januar 2004; im übrigen vgl. Verfassungslauf 2005 ohne besondere Bewilligungen vom 5. Januar 2005.
6. Organisation Kleidertransport: Warme und trockene Kleider der Teilnehmenden werden vom Start- zum Zielort transportiert
7. Meldung von Streckenplan, Zeitplan, Natel-Nr. und anderen wichtigen Informationen an die technische Direktorin (s. unten) und info@verfassungslauf.ch für's Internet bzw. farbige Karte 1:50'000 zustellen: Verfassungslauf, Postfach 2272, 8033 Zürich.

Am Start:

8. Instruktion der Teilnehmenden:
 - vorgesehene Strecke (ev. kopierte Streckenpläne abgeben)
 - Bekanntgabe der „Servicepunkte“
 - Bekanntgabe der Programmpunkte unterwegs und am Zielort
9. Bestimmung von Front- und Schlussläufer/in. Diese laufen während des ganzen Laufes an der Spitze bzw. am Schluss des Feldes.
10. Bereithalten der Telefonnummern von Notfalldienst und Polizei (**Natel einschalten!**).

Während des Laufs:

11. Auf die Strecke achten
12. Auf den Zeitplan achten
13. Darauf achten, dass das Feld nicht auseinander fällt
14. Teilnehmende motivieren.

IV. Im Notfall

Der/die Streckenchef/in hat ein Natel dabei und organisiert im Fall eines Unfalles oder eines gesundheitlichen Notfalles Hilfe über die Notfallnummer 144 oder über eine im voraus informierte und telefonisch erreichbare Ärztin bzw. einen Arzt.

V. Ideen zum Rahmenprogramm

Die StreckenchefInnen und ihre Vereine sind frei, am Startort, am Zielort oder entlang der Laufstrecke Attraktionen musikalischer oder kabarettistischer Art zu organisieren. Erwünscht ist z.B. auch ein (kurzer!) Auftritt lokaler Prominenz unterwegs (lokale Presse informieren!).

Bitte den OK- und Medienchef möglichst frühzeitig über Attraktionen und Pressekontakte informieren!

VI. Weitere Informationen

Für alle offenen Fragen in Zusammenhang mit Streckenwahl, sportlichen Anforderungen, Organisation von Rahmenprogramm, Servicepunkten und Notfallszenario wendet euch bitte **lieber zu früh als zu spät** an Anna Sax, Natel 079 734 75 64, E-mail anna.sax@bluewin.ch.

Für das OK Verfassungslauf

Anna Sax
Techn. Direktorin

Zürich, 19. Dez. 2004