

Datenblatt Läufe

8.1.2026

Anzahl	Material	Anz.	Personen
3	Startpistolen, inkl. Reinigungsmaterial	2	Starter/innen
genügend	Schuss Munition (pro Start 2 Schuss rechnen)	1-2	Rückstarter/innen
1-2	Startpistolen elektronisch (falls vorhanden)	1	Startordner/innen
genügend	Seitennummernsätze 1 – 25	1	Bedienung Windmesser
1	Elektronische Zeitmessanlage	2-4	Einlaufrichter/innen
1	Diktiergerät / Frontkamera (falls vorhanden)	1-3	Bedienung Rundenan- zeige / Glocke
1	Mikrofon zur Kommunikation mit Zeitmessung	2	Zeitmessung
1	Startlautsprecheranlage (bei WRC-Meetings)	1	Auswertung Zeiten
1	Bahnmarkierung pro Bahn (z.B. 1 – 8)	1-3	SR (Kurve / Übergabe)
1	Startblock pro Bahn + min. 1 Reserve	genug	Bahn-/Kurvenrichter/in- nen (min. 1 pro 2 Bah- nen in Kurve)
1+1	Starterwagen, grosser Schirm, Kabel		
je 1	Fahne weiss und rot pro Kurve / Wechselraum		
24	Fahnen gelb, pro 2 Bahnen und Richter/in		
1	Windmesser / Rundenanzeige / Rundenglocke		
ca. 25	Markierungskegel Höhe 10 cm (Oslo-Start)		
ca. 50	Markierungskegel Höhe 15 – 25 cm für Kurvenbe- reiche ohne Bordüre		
1	Rolle Malerklebband		
1	Messband 100 m (Vermessung Übergangspunkt X)		

1. Personal

1.1. Starter/in

Der Starterin resp. dem Starter obliegt die uneingeschränkte Kontrolle über alle am Start stehenden Athletinnen und Athleten. Er hat die mit dem Start in Zusammenhang stehenden Vorgänge zu überwachen und sich vor Einleitung eines Starts zu vergewissern, dass die Athletinnen und Athleten, das Kampfgericht sowie auch die Zeitmessung einsatzbereit sind: In Zusammenarbeit mit den Rückstarter/innen (und allenfalls mit Hilfe einer automatischen Startkontrollanlage) entscheidet die Starterin resp. der Starter, ob das Startprozedere den Regeln entsprochen hat. (Siehe Datenblatt Start / Fehlstart)

1.2. Rückstarter/in

Zur Unterstützung der Starterin resp. des Starters sind in der Regel zwei Rückstarter/innen einzusetzen. Nach der Aufforderung an die Athletinnen und Athleten zur Einnahme ihrer Startplätze, haben die Rückstarter/innen darüber zu wachen, dass niemand die Finger, Hände oder Füsse auf oder vor die Startlinie setzt. Andernfalls muss dies sofort der Starterin resp. dem Starter gemeldet oder in einer vorher vereinbarten Weise reagiert werden. Die Rückstarter/innen stellen sich so hin, dass sie die Athlet/innen aus diversen Winkeln gut sehen können. Die Rückstarter/innen sind berechtigt resp. verpflichtet, den Lauf bei einem Fehlstart mit einem Schuss zurückzuschossen.

1.3. Startordner/in

Die Startordnerin resp. der Startordner sorgt dafür, dass die Athletinnen und Athleten der Einteilung entsprechend aufgestellt sind, und dass sie ihre Startnummern erkennbar (nicht gefaltet) tragen. Sie/Er verteilt die Laufbahnnummer und kontrolliert, dass sie auf der richtigen Seite angebracht werden. Anschliessend ist der Starterin resp. dem Starter die Startbereitschaft zu melden. Falls ein Start wiederholt werden muss, sind die Startenden in gleicher Weise neu aufzustellen.

1.4. Bahn- resp. Kurvenrichter/innen

Bahnrichter/innen überwachen an vom SR zugewiesenen Platz das Laufgeschehen. Jeder Regelverstoss ist durch Heben einer gelben Flagge anzuzeigen und im Protokoll "Bahn-Übergaberichter" festzuhalten (Ort, wo die Bahn verlassen wurde oder bei Staffelläufen die Stabübergabe ausserhalb des Wechselraumes erfolgte oder der Stab verloren ging). Die Bahnrichter/innen sind Assistent/innen der/des SR und dürfen selbst keine Sanktionen aussprechen.

1.5. Rundenzähler/in

Die Rundenzähler/innen sind verantwortlich dafür, dass die Läufer/innen die richtigen Anzahl Runden laufen und über die noch zu laufenden Runden orientiert sind. Sie führen ab Läufen von 3000 m eine Liste über die zurückgelegten Runden aller Teilnehmenden und zeige die Anzahl der noch zu laufenden Runden an.

Ablauf der Rundenzählung: Grundsätzlich ist die Anzeige auf die Spitze ausgerichtet und sie ist zu ändern, wenn die führende Läuferin resp. der führende Läufer auf die Zielgerade einbiegt. Die noch verbleibenden Runden für überrundete Läufer/innen sind sichtbar anzuzeigen, z.B. durch Tafeln oder entsprechende Anzahl Finger. Jeder Läuferin resp. jedem Läufer ist ihre/seine letzte Runde mit einem Glockenzeichen anzuzeigen.

1.6. Einlaufrichter/in

Einlaufrichter/innen sind dann einzusetzen, wenn die eingesetzte Technik nicht in jedem Fall genügt, um die Rangreihenfolge festzulegen (wenn z.B. keine Frontkamera eingesetzt wird). Bei Läufen länger als 400 m ist ein Einlaufprotokoll sehr dienlich, ab 5000 m dringend empfohlen. Bewährt hat sich dabei der Einsatz von Zweierteams: eine Person diktiert, die andere schreibt.

1.7. Zeitnehmer/innen

Die Zeitnehmer/innen sind verantwortlich dafür, dass die Zeit von der Auslösung des Startsignales bis zum Augenblick, in dem die Athlet/innen mit dem Rumpf (Kopf, Hals, Hände, Arme, Beine oder Füsse zählen nicht), die Ziellinie erreichen (gemessen senkrecht über der vorderen Grenze der Ziellinie), gemessen und den Athlet/innen korrekt zugeordnet wird.

2. Diverses zu Serien und Start (Siehe DB Start/Fehlstart für Details zum Start)

2.1. Serieneinteilung

Die Serieneinteilung erfolgt entweder nach Leistungsstärke (die besten Athletinnen und Athleten in der gleichen Serie) oder nach Meisterschaftsmodus (die besten Athletinnen und Athleten nicht in der gleichen Serie). Dies kann in der Wettkampfssoftware TAF3 entsprechend ausgewählt werden.

2.2. Anzahl Athlet/innen pro Serie

- Bei Läufen mit Start aus einem Startblock definiert die Anzahl Bahnen die maximale Anzahl Athlet/innen pro Serie.
- Die untenstehenden Angaben zum Start ab Evolvente gelten als Richtwerte für die Kategorie Männer/Frauen. Je nach Umständen (Alter der Athlet/innen, Wettkampftart, ...) kann davon abgewichen werden.

600 m / 800 m

- Ein Start in Bahnen ist empfohlen, ein Start ab Evolvente möglich. Bei einem Start 600 m aus Bahnen kann der 200 m-Start genutzt werden, wobei bei Kurvenende die Übergangslinie zu definieren ist. Achtung: Ausser, wenn die Übergangslinie exakt berechnet wurde, ist für die Athlet/innen auf den Aussenbahnen die Strecke etwas zu lang.
- Bei einem Start aus Bahnen maximal 2 Athlet/innen pro Bahn.

1000 m / 1500 m

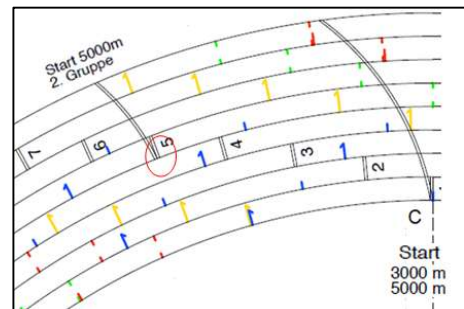
- Start in jedem Fall ab Evolvente mit maximal 2-Mal (1000 m) resp. 2.5-Mal (1500 m) so vielen Athlet/innen, wie Bahnen zur Verfügung stehen.

Ab 2000 m

- Start in jedem Fall ab Evolvente mit maximal 4-Mal so vielen Athlet/innen, wie Bahnen zur Verfügung stehen.
- Ab 2.5-Mal so vielen Athlet/innen, wie Bahnen zur Verfügung stehen, sollte wenn möglich mittels Oslo-Start gestartet werden,

2.3. Der Oslo-Start

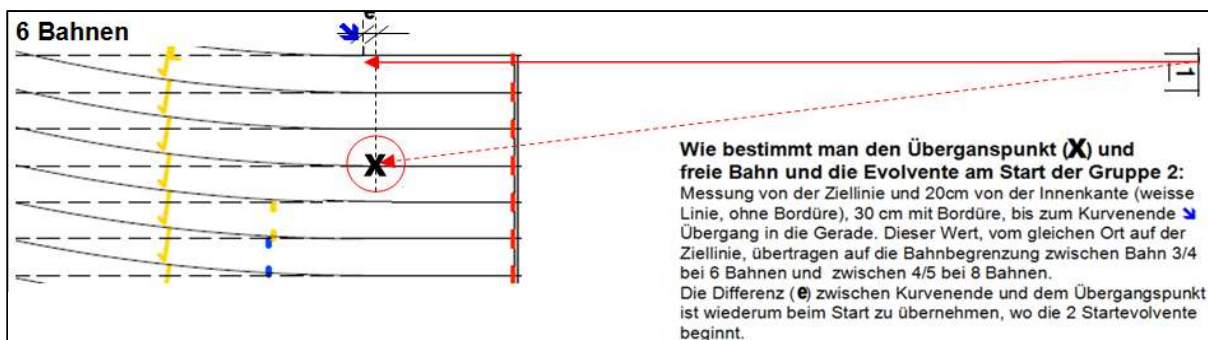
Bei einem Oslo-Start werden die Startenden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe mit ca. 2/3 der Läufer/innen startet von der regulären Startlinie, die andere Gruppe (mit meist den schnelleren Läufer/innen) von einer separat gekennzeichneten Startlinie auf der äusseren Hälfte der Laufbahn (ab Bahn 4 bei 6 Bahnen, ab Bahn 5 bei 8 Bahnen). Die äussere Gruppe muss bis zum Ende der ersten Kurve auf dieser äusseren Hälfte der Laufbahn laufen. Diese ist mit Kegeln oder halben Tennisbällen gegen innen markiert.



Die separate Startlinie muss so angelegt sein, dass alle Läuferinnen oder Läufer dieselbe Distanz zurücklegen.

Für Gruppenstarts über 3000 m, 5000 m und 3000 m Steeple ist am Beginn der Zielgeraden beim Punkt X eine Markierung anzubringen, die anzeigt, wo die Teilnehmenden der äusseren Gruppe sich mit den Läuferinnen oder Läufern, die von der regulären Startlinie abgelassen sind, vereinen dürfen. Diese Stelle ist mit einer 50 mm x 50 mm grossen Markierung auf der Linie zwischen Bahn 3 und 4 (Bahn 4 und 5 bei 8 Bahnen) zu kennzeichnen. Unmittelbar vor dieser Stelle ist ein Kegel aufzustellen. Ab hier können beide Gruppen an der Innenkante weiterlaufen.

Für Gruppenstarts über 2000 m, 10'000 m und 2000 m Steeple darf die äussere Gruppe nach Erreichen der Bahnfreigabelinie für den 800 m-Lauf beschriebenen Übergangslinie auf die Innenbahn einbiegen.



2.4. Startblöcke

Die Benützung von Startblöcken ist in allen Läufen bis und mit 400 m ab der Kategorie U14 vorgeschrieben. Auch bei 4x200 m, 4x400 m und bei der Schweden-Staffel haben die Startläufer/innen aus Startblöcken zu starten.

3. Diverse allgemeine Bestimmungen für Bahnläufe

3.1. Windmessung

Bei folgenden Laufdisziplinen outdoor ist der Wind zu messen:

Distanz	Messzeit
50 m / 60 m / 50 mH / 60 mH	5 Sekunden ab Startsignal
80 m / 100 m / 80m Hü	10 Sekunden ab Startsignal
100 mH / 110 mH	13 Sekunden ab Startsignal
200 m	10 Sekunden ab einbiegen in die Gerade

Das Windmessgerät (siehe Datenblatt Windmessung) muss bei Läufen neben der Geraden, angrenzend an die Bahn 1, nicht weiter als 200 cm von dieser und ca. 50 m (30 m bei 50 m-/60 m-Läufen) von der Ziellinie entfernt, in einer Höhe von 122 cm hingestellt werden.

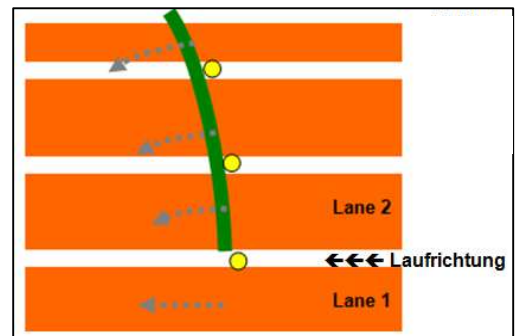
Die Windgeschwindigkeit muss in Metern pro Sekunde abgelesen werden.

- Bei Rückenwind muss auf den nächsthöheren Zehntel **aufgerundet** werden.
Bsp.: bei einer Anzeige von + 2,03 m/s muss + 2,1 m/s protokolliert werden.
- Bei Gegenwind muss auf den nächsten Zehntel **abgerundet** werden.
Bsp.: bei einer Anzeige von – 2,03 m/s muss – 2,0 m/s protokolliert werden.

Bei sämtlichen Wettbewerben U14 und jünger muss (kann aber) kein Wind gemessen werden.

3.2. Bahnfreigabe

Bei Läufen ab 600 m, welche in Bahnen gestartet werden, darf nach einer bestimmten Streckenlänge die ursprüngliche Bahn verlassen und an die Innenkante der Bahn gelaufen werden. Die Stelle, ab der dies getan werden darf, ist mit einer meist grünen Übergangslinie (auch Freigabelinie genannt) markiert; massgeblich ist der zuerst überlaufene Rand dieser Linie. Zur besseren Sichtbarkeit sind vor der Übergangslinie auf die Bahnbegrenzungslinien kleine Kegel (oder auch halbierte Tennisbälle) zu legen (siehe Abbildung).



Distanz bis zur Bahnfreigabe:

- 600 m/800 m: 100 m
- 4x400 m: 500 m
- 4x200 m: 100 m oder 500 m (Achtung: Unterschiedliche Startlinie)

3.3. Markierkegel

Die Übergänge der Kurve in die Gerade muss innenseitig mit Markierkegeln gekennzeichnet sein (oder Kegel setzen).

3.4. Zwischenzeiten

Die Bekanntgabe der Zwischenzeiten an (alle) Läufer/innen vom Innenraum aus darf nur im Einverständnis mit der/dem zuständigen Schiedsrichter/in erfolgen, und zwar durch jeweils eine vor dem Start dafür bestimmte Person (Kampfrichter/in, Trainer/in, ...) an nicht mehr als zwei vereinbarten Stellen.

3.5. Übertritt über die Bahnbegrenzung

Gerade Bahnabschnitte:

Auf geraden Bahnabschnitten ist ein Übertritt zur inneren und zur äusseren Bahn hin erlaubt, sofern keine andere Läuferin, kein anderer Läufer behindert wird (siehe Behinderung).

Übertritte in Kurven:

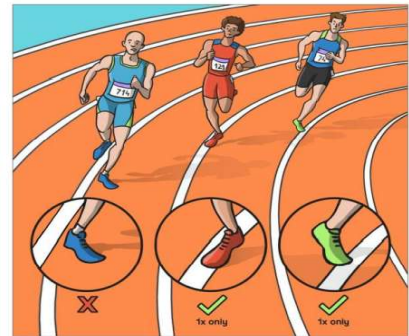
- Bei Läufen in Bahnen ist ein Übertritt zur äusseren Bahn hin erlaubt, sofern keine andere Läuferin, kein anderer Läufer behindert wird.
- Bei einem Übertritt gegen innen wird unterschieden zwischen erlaubtem Tritt auf die Linie (Läufe in Bahnen, oberes Bild) bzw. über die Linie (Läufe nicht in Bahnen, unteres Bild).

Läufe in Bahnen (bis 400 m, sowie erste 100 m beim 600 m/800 m Lauf mit Start in Bahnen):

- Ein einmaliger Tritt auf, nicht aber über die innere Bahnbegrenzungslinie ist erlaubt, sofern dabei niemand behindert wird.
- Bei einem zweiten Tritt auf resp. einem ersten über die Bahnbegrenzungslinie erfolgt eine Disqualifikation der fehlbaren Läuferin/des fehlbaren Läufers durch eine Schiedsrichterin resp. einen Schiedsrichter.

Läufe nicht in Bahnen (ab 400 m):

- Ein einmaliger Übertritt auf oder über die innere Bahnbegrenzungslinie ist erlaubt, sofern dabei niemand behindert wird. Wird mehr als 1x auf oder über die Innenlinie der Innenbahn getreten, wird die fehlbare Läuferin/der fehlbare Läufer disqualifiziert.
- Bei Meisterschaften werden erlaubte einmalige Tritte auf bzw. über die Linie in die nächste Runde derselben Disziplin (VL, HF, F) mitgenommen; wer also sowohl im 400 m-Vorlauf als auch im 400 m-Halbfinal auf die innere Bahnbegrenzungslinie steht, wird disqualifiziert. Es wird dafür allerdings keine gelbe Karte vergeben, sondern in der Wettkampfsoftware ein L (für Line Infringement) geschrieben.
- **Hinweis Staffeln:** die Regel gilt auch für die Staffeln. Wenn der Startläufer 4x400 m auf die Linie tritt, gibt es keine Disqualifikation, wenn der Schlussläufer dann aber in der Kurve noch in den Innenraum tritt, wird die Mannschaft disqualifiziert. Dies gilt auch, wenn das eine im Vorlauf, das andere im Final geschieht.
- **Ausnahme Mehrkampf:** Bei einem Mehrkampf ist eine Athletin/ein Athlet nur bei mehr als einem Verstoß zu disqualifizieren, wenn dieser im selben Lauf erfolgt. Ein Verstoß wird nicht auf einen weiteren Lauf innerhalb des Mehrkampfes übertragen.



3.6. Behinderung

Niemand darf eine andere Athletin/einen anderen Athleten absichtlich sperren, stossen oder behindern. Auch eine auf irgendeine unfaire Weise erzielte Verbesserung der Position (einschliesslich der Rückkehr in den Lauf aus einer "eingeklemmten" Position), bei der man z.B. über die Innenlinie der Laufbahn getreten oder gelaufen war, ist unstatthaft und wird sanktioniert.