



## LAUFWART

Manfred Schmidt, Obere Bergstr. 1

41844 Wegberg

Tel. 02434-24711, fax 02434-24711

E-Mail-Adresse:

Manfred-Schmidt-LVN-Laufwart@web.de

LVN-Laufwart Manfred Schmidt, Obere Bergstr.1,41844 WEGBERG

LV Nordrhein e

zu Hd. Herrn Sura

**47055 Duisburg**

Wegberg, den 13. Dez. 2009

### **Technische Hilfsmittel bei Laufveranstaltungen außerhalb des Stadions**

#### **Kleidung: von Kopf bis Fuß:**

**Mütze + Stirnband** haben folgenden Vorteil.

Bei Hitze kippt man sich an den Erfrischungsstellen einen Becher Wasser über den Kopf und kühlt diesen länger als derjenige der keine Kopfbedeckung hat.

**Nasenpflaster** weitet die Nasenhöhlen und man kann dadurch mehr Sauerstoff einatmen

**Handschuhe.** Mit warmen Händen läuft es sich im Winter besser als mit kalten Händen

**Trikot** (Material darf auch in feuchtem Zustand nicht durchscheinend sein)

Weshalb Frauen im Bustier laufen dürfen (oder auch nicht) aber Männer das Trikot in der Hose haben müssen (Ausnahme U Bolt) ist auch nicht nachvollziehbar

**Farbige lange Hose** bringt zwar keinen Vorteil ist aber auch nicht erlaubt.

**Kompressionsstrümpfe** fördern den Blutfluß

**Sohlen, Absätze, Einlagen und Fersenkissen** der Schuhe sind ebenfalls verboten

#### **Unterstützung durch technische Hilfsmittel**

Gemäß Regel 144, 2.d ist nicht erlaubt:

Besitz oder Benutz von Video- oder Kassettenrecordern, Radios, CD-Playern, Funkgeräten, Mobiltelefonen oder ähnlichen Geräten

**Pulsmesser** können zu schnelles Losrennen verhindern

**Trinkgürtel** haben den Vorteil, dass man jederzeit etwas zu trinken hat.

**Medizinischer Sauerstoff in federleichten Dosen!**

Allerdings möchte ich darauf hinweisen, dass die vg. unzulässigen Hilfsmittel auf der Straße nicht mehr verhindert werden können, dafür wurden sie zu lange geduldet.

Leider wurde bisher vom DLV noch nicht auf den „Medizinischen Sauerstoff in federleichten Dosen“ reagiert. Man darf gar nicht darüber nachdenken was da passieren kann.

Mit sportlichen Grüßen

*Manfred Schmidt*