

FAQs für Interessenten/innen und (neue) Mitglieder

Darf ich einfach ins Training kommen, auch wenn ich kein Mitglied bin?

Ja, sicher, das geht. Wir haben extra eine Versicherung zusätzlich abgeschlossen, um dies zu ermöglichen. Es wäre nett, wenn ihr euch dann kurz bei dem/der jeweiligen Trainer/in meldet und vorstellt. Eine Phase Probetraining ist also möglich – aber nach 3-4 Wochen erwarten wir dann eure Entscheidung über eine Mitgliedschaft und ggf. auch eure Anmeldung via Website.

Was kostet die Mitgliedschaft pro Jahr?

Normalbeitrag 90,- €, für Lebensgemeinschaften 114,- €, für Schüler/innen und Studierende bis zum 27. Lebensjahr 48,- €. Der Beitrag wird am Jahresanfang für das jeweilige Jahr per Lastschrift eingezogen.

Anmeldung online [hier](#).

Kündigungen sind immer zum Quartalsende mit einer Frist von einer Woche möglich. Es gilt aber eine Mindestmitgliedsdauer von einem Jahr. Kündigungen sind immer an die Geschäftsstelle zu richten - entweder per Brief oder per Mail. Alle anderen Kündigungsformen müssen wir leider ablehnen - Vereinsverwaltung funktioniert nicht auf Zuruf.

Darf ich Gäste mit ins Training bringen?

Ja, sicher – kein Problem, s.o.

Wir funktioniert die Kommunikation im LCO?

Die beste Infoquelle ist unsere **“Quasselecke“**; dort findet lebhafter und aktueller Austausch statt. Sie erfreut sich großer Beliebtheit und wir selbst finden dieses Forum auf www.lcolympia.de ausgesprochen gelungen. Daneben gibt es auf unserer Website noch vielfältige Möglichkeiten sich auszutauschen.

Seitens des Vorstandes gibt es in regelmäßigen Abständen einen Newsletter. Außerdem haben wir eine Vereinszeitschrift, unseren „Tausendfüßler“ der auch gerne gelesen wird (erscheint 2x im Jahr) und die Aktiventreffen der beiden Abteilungen (siehe dort). Und ganz wichtig natürlich – wie überall – der „Flurfunk“ – d.h. die Gespräche im Training, Treffen danach wie mittwochs im *“Vesuvio“* u.v.m.

Rückmeldungen von außen bestätigen uns: Wir sind ein äußerst kommunikativer Verein, unsere Mitglieder mögen ihren Verein, sind gerne zusammen und gehen ins Training a) zum trainieren und b) weil sie die anderen dort treffen. Wir versuchen diese positive Stimmung zu fördern ohne in Vereinsmeierei zu verfallen.

Was sind Aktiventreffen – was machen die?

- Laufen:

Wir treffen uns Anfang des Jahres um für die kommende Saison über den Vereinsmarathon und die Gemeinschaftswettkämpfe (Volksläufe), die die Cupwettkämpfe beinhalten, festzulegen.

- Triathlon:

Wir treffen uns Anfang des Jahres um die vergangene Saison auszuwerten und um die Saison konkret gemeinsam zu planen - Rahmenvorgaben zu definieren, Gemeinschaftswettkämpfe und die Cupwettkämpfe festzulegen, Trainingsangebote zu besprechen u.v.m.

An dem Aktiventreffen können alle teilnehmen, abstimmungsberechtigt sind nur die Mitglieder.

Was sind Gemeinschaftswettkämpfe?

Teamkultur ist uns wichtig! Die Gemeinschaftswettkämpfe werden in den Aktiventreffen der beiden Abteilungen zu Beginn des Jahres festgelegt und der Verein zahlt das Startgeld ganz oder teilweise. Die LCO-Starter/innen reisen auch meist gemeinsam zu den Wettkämpfen an.

- Laufen:

Es sind bis zu 15 Veranstaltungen mit unterschiedlichen Distanzen im Jahr, an denen wir teilnehmen. Darunter z.B. auch unsere Vereinsmeisterschaft, ein Staffellauf, der Gemeinschaftsmarathon und zum Jahresabschluss ein Silvesterlauf. Das neue Jahr begrüßen wir in den eigenen Reihen mit einem „Spiegellauf“, ganz ohne Wettkampfcharakter.

Startgelder für die Teilnahme an den ausgewählten Läufen werden übernommen, bei Großveranstaltungen wie z.B. Marathons nur für die Eingangspreisstufe.

- Triathlon:

Meist 4-6 Wettkämpfe pro Jahr sind Gemeinschaftswettkämpfe, Startgelder für die Ligateams werden übernommen. Auch wer nicht in einer Ligamannschaft startet, kann am "offenen Wettkampf" oder bei der jeweiligen Volksdistanz, die es i.d.R. bei jedem Ligarennen ebenfalls gibt, teilnehmen.

Wie werden die Gemeinschaftswettkämpfe ausgewählt?

Die Gemeinschaftswettkämpfe werden i.d.R. auf dem Aktiventreffen, zu dessen Teilnahme alle Mitglieder herzlich eingeladen sind, gemeinsam ausgewählt.

Wie hoch ist die Startgeldübernahme des LCO bei Gemeinschaftswettkämpfen?

Die Deckelung beträgt unabhängig von der Distanz 15 EUR. Für Staffelteilnehmer beträgt sie entsprechend einem Drittel der o.g. Beträge.

Wie kann ich mich zu Gemeinschaftswettkämpfen anmelden?

Um den Organisationsaufwand zu minimieren meldet sich jeder Teilnehmer selbst zu dem jeweiligen Wettkampf an.

Ich möchte in der Triathlon-Liga starten – was muss ich tun?

Du brauchst erstmal einen Startpass. (siehe [Wozu brauche ich einen DTU-Startpass](#))

(Triathlon)?

ff) Bitte suche dann auch den Kontakt im Training und beim Aktiventreffen zu anderen Starter/innen, Austausch pflegen und Info an den Sportwart: In welchem Team möchtest Du starten? Wie passen Deine Saisonziele zum Ligabetrieb? Dem Sportwart melden, welche Wettkämpfe für Dich in Frage kommen, welche nicht!

Wie kann ich mich zu einem Ligawettkampf anmelden?

Da der LCO die Ligateilnehmer beim HTV melden muss, kann man sich auch nur über den LCO (Sportwart) für die Liga anmelden. - Wenn jemand auf der Warteliste steht und nicht erscheint, ist dies "neutral", das Problem dabei könnte natürlich dann so aussehen: Ein Abmelder fragt mich, ob es schon jemanden auf der Warteliste gibt. Ich sage "ja". Ab dem Moment geht der Abmelder davon aus, daß sein Startgeld nicht zurückgefordert wird. Erscheint der Wartelistenteilnehmer dann nicht, müssen wir das Startgeld dann doch vom Abmelder zurückfordern

Wie werden die Ligateilnehmer ausgewählt?

Wir versuchen, aus den Beobachtungen beim Training oder bei "Referenzwettkämpfen" den Leistungsstand eines Aktiven einzuschätzen. Nach dieser Einschätzung - oder auch auf speziellen Wunsch eines Aktiven - wird die Einteilung in die Ligamannschaften vorgenommen. Uns ist klar, dass dieses Verfahren nie 100% objektiv sein kann.

Was passiert, wenn ich nicht mehr in die Ligamannschaft reinkomme?

Wenn bei Ligawettkämpfen mehr Teilnehmer melden als Ligaplätze vorhanden sind, werden diese für den normalen Wettkampf gemeldet und stehen außerdem automatisch auf der Liga-Warteliste. Das heißt jedoch bei Abmeldung/Nichterscheinen, dass wir dann natürlich

Auslagen für den fehlenden Teilnehmer hatten und diese zu erstatten sind.

Was passiert bei Abmeldungen nach Anmeldung (beim Sportwart), bei Nichterscheinen, Krankheit o.ä.?

Diese Fälle werden genau so behandelt, als hätte man sich selber zu einem Wettkampf angemeldet:

- der LCO fordert das ausgelegte Startgeld am Quartalsende zurück

- außer: es gibt einen Ersatzteilnehmer aus einer vom Sportwart / Teamkapitän/-in geführten Warteliste - hier gilt grundsätzlich die Reihenfolge des Eingangs beim Sportwart (oder einem Vertreter)

- oder außer: der Teilnehmer benennt konkret einen Ersatzteilnehmer (auch wenn er am Ende der Abmeldeliste stehen sollte)

- Bei DNF (Aufgabe) wird nicht rückgefordert (vielleicht sollte man das hier nicht zu deutlich sagen... wir freuen uns also immer über Teilnehmer, die krank erscheinen und dann aussteigen...)

Was wir nicht machen, ist die "aktive" Organisation eines Ersatzteilnehmers bei Ausfall eines Teilnehmers. Der Sportwart / Teamkapitän/-in führt lediglich eine Warteliste, von der dann jemand einspringen kann.

Der Abmelder sollte praktischerweise selbst aktiv Werbung für seinen freien Startplatz machen (z.B. in der Quasselecke) und konkret einen Ersatzteilnehmer benennen.

Kann ich mich auch selber bei einem Gemeinschaftswettkampf anmelden?

Das geht grundsätzlich (außer bei Ligateilnahme). Vorausgesetzt, der/die Angemeldete hat auch bezahlt, erstatten wir das Startgeld nach den o.g. Kriterien. Die Erstattung bedarf einer aktiven "Beantragung" beim Sportwart. Was nicht geht (weil im Handling zu aufwändig) ist die eigene "Anmeldung" und die Bezahlung beim Veranstalter durch den LCO.

Teilnehmer, die sich selbst angemeldet haben, stehen jedoch nicht als Nachrücker aus der Warteliste zur Verfügung. Solche Teilnehmer können auch nicht als Ersatzteilnehmer genannt werden, wenn diese das Startgeld erstattet bekommen möchten. Das ist regelmäßig bei Teilnehmern der Fall, die sich beim Sportwart nie gemeldet haben und die wir erst anhand der Ergebnisliste "entdecken".

Kann ich mich über die LCO-Homepage bei den Gemeinschaftswettkämpfen anmelden?

Die technischen Voraussetzungen sind gegeben - eine Anmeldung wird dann von der jeweiligen Abteilung eingerichtet.

Was sind Cupwettkämpfe?

Vereinsinterne Cup-Wertungen in beiden Abteilungen, die jedes Jahr den/die Cup-Sieger/in Laufen bzw. Triathlon/Duathlon suchen, die im Rahmen unserer Weihnachtsfeier auch entsprechend geehrt werden.

Die Cup-Wettkämpfe sind immer auch Gemeinschaftswettkämpfe und werden beim Aktiventreffen festgelegt. Der/die Schnellste des LCO bei einem Cup-Wettkampf wird mit 100% bewertet, die anderen LCO-Starter/innen bekommen prozentuale Anteile im Verhältnis zu dem Zeit-Ergebnis des/der Schnellsten. (vgl. [www.lcolympia.de/Sportliches/ Cup LA oder Tria](http://www.lcolympia.de/Sportliches/Cup%20LA%20oder%20Tria))

- Laufen:

Es werden vier aus sieben Wettkämpfen in die Cupwertung aufgenommen. Für jede/n Starter/in kommen die vier besten Ergebnisse in die Wertung.

- Triathlon:

Es werden vier aus sechs Wettkämpfen in die Cupwertung aufgenommen. Für jede/n Starter/in kommen die vier besten Ergebnisse in die Wertung.

Startpass Laufen

Ein Startpass ist nur zur Teilnahme an Hessischen oder Deutschen Meisterschaften notwendig. Die Kosten im Jahr werden vom Verein übernommen. Ansprechpartner ist der Sportwart Leichtathletik.

Wozu brauche ich einen DTU-Startpass (Triathlon)?

Streng genommen braucht man einen DTU-Startpass nur bei Meisterschafts- und Ligarennen. Bei allen anderen lizenzpflichtigen Rennen (das sind in der Regel Wettkämpfe, die keine sog. Volks- oder Jedermannwettkämpfe sind, also "Olympische Distanzen" oder höher) kann man eine Tageslizenz lösen.

Wie bekomme ich einen DTU-Startpass?

Seit 2013 muss jeder selbst den SP auf der DTU Seite beantragen. <http://www.dtu-info.de/home/amateursport/startpass/informationen.html>

Die zwei Antragsformulare müssen dann unterschrieben an den Sportwart gegeben/geschickt werden damit dieser den Pass beim HTV einreicht. Erst wenn der HTV uns die Rechnung und den SP zusendet können wir dir diesen zuschicken bzw. übergeben.

□

Soll ich pauschal einen Startpass beantragen?

Wer nicht beabsichtigt, den Startpass intensiv zu nutzen, sollte überlegen, wirklich einen zu beantragen, da sich für den LCO auf Grund der Anzahlen der HTV-Lizenzen (Startpässe) Verpflichtungen ergeben. Dies ist z.B. die Bereitstellung von (in unserem Fall mehreren!) Wettkampfrichtern und Verbandsabgaben. Wenn der LCO die erforderliche Zahl von Wettkampfrichtern nicht vorweisen kann, sind Strafgebühren fällig.

Man sollte sich also überlegen, ob eine Tageslizenz nicht ausreichend ist. Die Tageslizenzen kosten 2014:

16,00 EUR bis Olympische Distanz
20,00 EUR ab OD
22,00 EUR ab MD

Was kostet ein DTU-Startpass?

Ab der Saison 2013 wird vom HTV eine Gebühr von 40 EUR (36,50 EUR Startpasskosten + 3,50 EUR Versicherungsbeitrag) erhoben (Jugendliche, Schüler und Junioren zahlen wohl weiterhin 20 EUR).

Der SP wird im "Abo" auf der DTU Webseite beantragt. Abo bedeutet, dass ein Startpass bis Ende November eines Jahres gekündigt werden muss, wenn man im da-rauf folgenden Jahr keinen mehr haben möchte oder wenn man den Verein wechselt, ansonsten verlängert er sich automatisch um ein Jahr.

Die Gebühr wird seit der Saison 2011 nicht mehr vom Verein erstattet!

Wo gibt es weitere Infos zum HTV (Hessischer Triathlon

Verband)?

Unter www.hessischer-triathlon-verband.de

Ich interessiere mich für Vereinstrikots – wie geht das?

Laufkleidung, Triathlon-/Radkleidung:

Über das Jahr verteilt werden mehrere Sammelbestellungen gemacht, an denen man sich beteiligen kann. Diese werden in der "Quasselecke" der Website angekündigt. Eine Lagerhaltung gibt es nicht. Ansprechpartnerin für Lauf- und Triathlonbekleidung (Skinfit) ist Elke Gärtner, für Radbekleidung (Bioracer) Frederik Hömberg.

Die aktuelle Vereinskleidung mit Preisliste findet ihr [hier](#) .

Wer hilft mir bei meiner Trainings- und Wettkampfplanung?

- Laufen:

Neben unseren Trainern, dienstags auf der Bahn oder mittwochs im winterlichen Hallentraining, kannst Du natürlich auch alle anderen erfahrenen Läufer um wertvolle Tipps bitten.

- Triathlon:

Als erstes unsere Trainer/innen. Markus Verheyen ist ausgebildeter Triathlontrainer, aber es ist nicht möglich, dass er für jedes Mitglied einen Trainingsplan schreibt. Andere, erfahrene Mitglieder im Verein sind auch eine gute Informationsquelle.

Alleine im Becken schwimmen?

Geht das? Aus Sicherheitsgründen ganz klar: Nein! Das gilt auch für ausgebildete Rettungsschwimmer/innen, Ärzte/ÄrztInnen u.ä. – Wenn jemand allein im Becken einen Unfall hat, ist eigenes Rettungswissen nicht mehr hilfreich.

Schwimmtraining frühmorgens im Kleinfeldchen:

Montags können LCO-Mitglieder zwischen 6-8 Uhr in der Trainingshalle Kleinfeldchen trainieren. Wir haben offiziell zwei Bahnen zu Verfügung.

Es muss grundsätzlich immer jemand von uns dabei sein, der einen Rettungsschein hat. Da diesen Schein (aus genau diesem Grund) inzwischen zahlreiche LCO'ler/innen gemacht haben, dürfte das kein Problem mehr sein. Im Zweifelsfall bei den anderen LCO'ler/innen nachfragen. Es gilt wie oben gesagt: Nicht allein in der Halle schwimmen.

Kraultechnik für EinsteigerInnen („Seepferdchenkurs“):

Der Kurs findet nicht fortlaufend statt, d.h. immer mal wieder in die Quassecke schauen. Er richtet sich an Sportler/innen, die schwimmen aber nicht Kraultechnik können und dies lernen möchten. Ziel ist am Schluss ca. 25 m Kraul zu können.

Es können sich, wenn es noch Plätze gibt, auch Nicht-Mitglieder anmelden.

Wann findet der Berglauf des LCO statt?

In der Regel am 2. Samstag im März! Anmeldung ist nur online möglich. Bei der Anmeldung ist an Stelle des Vereinsnamens die LCO-Nummer im Format LCO-NNNN anzugeben. Sind die 10 LCO-Slots belegt ist eine Anmeldung erst dann wieder möglich wenn sich ein Startplatzinhaber abgemeldet hat. Die Anmeldung ist jeweils ab ca. Mitte/Ende Januar offen. Weitere Infos zur Strecke unter Events-Berglauf-Strecke.

□

Wann findet der Neroman des LCO statt? Wer darf starten?

Der Neroman ist immer am letzten Samstag im April. Während der Vereinszugehörigkeit ist für jeweils 10 LCOler einmalig eine Teilnahme möglich; das Stellen eines Ersatzhelfers ist erforderlich. Anmeldung ist nur online möglich. Bei der Anmeldung ist an Stelle des Vereinsnamens die LCO-Nummer im Format LCO-NNNN anzugeben. Sind die 10 LCO-Slots belegt ist eine Anmeldung erst dann wieder möglich wenn sich ein Startplatzinhaber abgemeldet hat. Die Anmeldung ist jeweils ab ca. Mitte/Ende Januar offen.

Teilnehmen können außer Erwachsenen auch Schüler/Jugendliche, die am Jahresende 12 Jahre oder älter sein werden. Für die 12 - 15 Jährigen ist die Strecke gemäß den DTU Regeln kürzer (0,3 km Schwimmen – 10 km Rad – 2,5 km Laufen).