

Baanregels

Vanwege de toename van de drukte op de atletiekbaan tijdens de trainingen is het verstandig enkele gedragsregels af te spreken voor het gebruik van de kunststofbaan.

Veiligheid

Er wordt op de baan vanwege de veiligheid en de eisen van de verzekering altijd onder toezicht van een trainer getraind.

Looprichting

Er wordt linksom gelopen. Atleten die tegen de looprichting lopen, bijv. bij het teruglopen na een sprintje of uitlopen na de training, worden verzocht om gebruik te maken van de buitenste twee banen en evt. buiten de baan uit te wijken voor iedereen die in de normale looprichting loopt.

Tijdens alle trainingen wordt ingelopen met de klok mee en wordt de binnenbaan vrijgehouden.

Tempotrainingen

Banen 1 en 2 worden vrijgehouden voor snelheidstrainingen. Tempotrainingen worden in baan 1 uitgevoerd met maximaal twee personen naast elkaar. Baan 2 blijft vrij om eventueel in te halen. Als je start met een temporace, controleer dan of baan 1 vrij is en je geen achteropkomende lopers hindert. Inhalen gebeurt dus buitenom in baan 2. Atleten die inhalen zorgen zelf voor voldoende afstand bij het passeren. Wijk voor snellere lopers daarom nooit naar buiten uit. Hierdoor ontstaan gevaarlijke situaties.

Van baan wisselen

Het is de verantwoordelijkheid van iedereen die van baan wisselt om te controleren of er geen achteropkomende lopers zijn die mogelijk worden gehinderd. Kun je niet naar buiten omdat je wordt ingehaald, blijf dan rustig in baan 1 lopen totdat het wel kan.

Herstelpauzes

Bij het lopen van de herstelpauzes worden de binnenste twee banen zo snel mogelijk vrijgemaakt.

Wandelen

Ga nooit plotseling wandelen of stilstaan in de binnenbanen als je klaar bent met de tempo-loop. Dribbel rustig verder. Dit voorkomt dat achteropkomende lopers verrast worden.

