

Baanregels

Algemeen

- De baan en het middenterrein is voor trainers en groepen beschikbaar tijdens de officiële trainingsuren. Een atleet die buiten de eigen groep op de baan traint mag de training van de aanwezige groepen tijdens hun officiële trainingsuren, niet hinderen.
- *Buiten de officiële trainingsuren* kan er alleen op de baan en het middenterrein getraind worden met medeweten van een erkende trainer die hiervoor toestemming heeft van de trainers-coördinator.
- Bij meerdere groepen op hetzelfde moment maken de trainers voorafgaand aan de training goede afspraken met elkaar.
- De spikepunten mogen maximaal 6 mm lang zijn.
- Bij het oversteken van de baan worden lopers niet gehinderd.

Gedragscode

- Op de baan geldt de normale gedragscode voor de omgang met elkaar.
- Niet spugen op de baan en niet plassen langs de baan.
- Kauwgom wordt in de prullenbak gegooid en niet op of naast de baan.

Inlopen & uitlopen

- Bij voorkeur in baan 3 en 4 maar zeker niet in baan 1 en 2. Maximaal 2 personen naast elkaar.
- Inlopen of uitlopen tegen de draad in kan alleen wanneer er zich geen andere groepen op de baan bevinden.

Warming up

- De warming-up voor groepen tijdens de officiële trainingsuren kunnen plaatsvinden vinden op het achterste deel van de hoogspringsector tot aan de speerwerpaanloop. De voorste mat en de speerwerpaanloop moeten gebruikt kunnen worden voor die betreffende onderdelen. Na de warming-up dienen de gebruikte materialen zo snel mogelijk opgeruimd te worden.

De kern op de baan

- Tegen de klok in.
- Tempo's in baan 1 en 2.
- Maximaal 2 personen naast elkaar.
- In baan 2 wordt niet gewandeld. Wandel/dribbelpauzes vinden plaats op de banen 3 of 4 of op de grasrand.
- Sprint in baan 5 en 6 aan de zijde van de kantine, hordetraining aan de overzijde van de baan in baan 5 en 6 (als de horde opslag in gebruik genomen is)

Materiaal opruimen

- Al het materiaal wat gebruikt is tijdens de trainingen wordt netjes teruggelegd waar het hoort in de materiaalberging.