

Om te zorgen dat iedereen veilig en zonder ongelukken zijn of haar training kan uitvoeren op de atletiekbaan is het van belang dat iedereen de onderstaande baanregels in acht neemt. In het trainersoverleg zijn onderstaande regels afgesproken. Alle trainers dienen hier op toe te zien, maar we vragen ook aan jullie lopers deze baanregels te respecteren.

Onze regels:

- Houd rekening met elkaar.
- Inlopen en uitlopen gebeurt op het gras of op de baan in de buitenste banen rechtsonder.
- Loopscholing zoveel mogelijk op de buitenste banen.
- Voor het kerngedeelte van de trainingen geldt dat in baan 1 en 2 het programma wordt gedaan, ongeacht het tempo waarin dit gebeurt.
- Hierbij geldt dat er met **maximaal 2** lopers naast elkaar wordt gelopen, dus zoveel mogelijk achter elkaar.
- Het inhalen gebeurt in baan 2. Snellere atleten kunnen dan makkelijker, zonder belemmering inhalen. Nooit een snellere loper aan de binnenkant ruimte geven om je hier in te laten halen. De tempoloper op de binnenbaan blijft hier lopen en de snellere tempoloper gaat buitenom.
- Finish na de versnelling altijd naar de binnenkant van de baan over de witte bakens. Intervallen eindigen bij voorkeur op de officiële finishplek.
- De herstel- en seriepauzes worden in de buitenbanen gedaan ongeacht het tempo.
- Nooit van binnenuit de baan opstappen, altijd van buitenaf beginnen.
- Instappen (wanneer je weer aan je tempo's begint) eerst kijken of er lopers aan komen en daarna van buitenaf naar baan 1 in het tempo.

Buiten de baan trainen (toegevoegd april 2025)

In de winterperiode kan het bij lage temperaturen voorkomen dat de baan glad wordt. Met name de banen 1 en 2, in het bijzonder de bochten bij de hoofdtribune, kunnen glad worden door opvriezen. Dan wordt vanwege de veiligheid buiten de baan getraind. De trainer bepaalt of dit het geval is.

Bij het trainen buiten de baan gelden de volgende regels:

- Op de openbare weg houd je je aan de verkeersregels.
- Draag bij duisternis verlichting, reflectievest is niet toegestaan.*
- Bij het lopen op de F35 houd je bij voorkeur rechts aan.
- Trainer informeert de lopers tijdig (via de appgroep) als er niet op de baan wordt getraind.

*) Met een reflectievest ben je niet altijd zichtbaar. Als andere weggebruikers geen of onvoldoende verlichting voeren, zal dit niet of nauwelijks reflecteren. Je bent daardoor niet of slecht zichtbaar.