

## Richtlijnen gebruik atletiekbaan AV DEM

Onderstaande richtlijnen zijn vooral bedoeld bij gebruik van de baan op trainingsavonden, waarbij meerdere trainingsgroepen de baan gebruiken, en wel op de zogenaamde 'spits' avonden.

Richtlijnen en regels voor het gebruik van de baan, verspringbakken, hoog springbakken en werp accommodaties. Dit zijn slechts richtlijnen. Trainers kunnen natuurlijk onderling goede afspraken maken over het gebruik van de baan en bij technische nummers.

### ➤ Gebruik van de diverse loopbanen van de ronde baan

- In principe zijn de binnenste 2 banen beschikbaar voor de wedstrijd categorieën die de trainingen op hoog of hoger tempo uitvoeren.  
Hiertoe op drukke avonden met z'n allen in de bochten pylonen plaatsen voor duidelijke markering.
- De banen 3 en 4 zijn beschikbaar voor (in)loopwerk door de recreatiegroepen en/of wedstrijdgroepen.
- De banen 5, 6 en 7 zijn beschikbaar voor uitlopen (uitwandelen) en op het rechte 100 meter stuk voor sprint en horden training en voor loopoefeningen.  
Bij trainingen met startblokken: maak gebruik van de 110m startlijn. Het eerste stuk is altijd redelijk vrij.  
Bij het gebruik van het 100 meter stuk voor sprint en horden, dienen de andere groepen zich daarbij aan te passen in het geval van uitlopen e.d.  
Noot hierbij: ook het rechte stuk aan de overzijde, bij de verspringbakken, kan voor sprint en horden e.d. gebruikt worden in de banen 5 en 6.
- Om het gebruik van de ronde baan zoveel mogelijk vrij te houden voor loopwerk dienen de oefeningssessies, uitleg en theorie, zoveel mogelijk plaats te vinden in de hoek voor de kantine, bij de start van de 110 meter en wanneer mogelijk (geen hoogspring training) in de halve maan.
- Het hek, voor de hoofdingang van de kantine, gesloten houden bij druk loopwerk op de baan.
- Advies voor 150, 200 en 300 meter sprinttrainingen: start hiervoor bij de finish of in de bocht van het hoogspringen. Het rechte stuk voor de kantine kan iets vrijer gebruikt worden.
- Bij sprint én mila trainingen: probeer met elkaar rekening te houden en maak goede afspraken.  
Beiden trainen op (verschillend) tempo !
- Als het erg druk is op de baan, dan kan het middenterrein (grasveld) heel goed voor inloopwerk en oefeningen gebruikt worden !!  
Echter, als er werptrainingen plaats vinden, dan dit middenterrein mijden, of volledig aan de andere zijde het grasveld gebruiken.
- Atlete(n)(s) bij horden trainingen dienen zoveel aan de buitenkant van de baan terug te lopen en/of daar uitleg te krijgen. Laat de banen aan de binnenkant zoveel mogelijk vrij.  
Let wel: horden trainingen kunnen ook op het rechte stuk aan de overkant gedaan worden.

### ➤ Trainingen voor technische nummers

- Maak voor trainingen in principe gebruik van de volgende locaties:  
Verspringen in de trainingsbak langs de grote kogelsector.  
Hoogspringen in de tweede bak (het verst van de kantine)  
Kogelstoten in de twee ringen van de grote kogelsector  
Speerwerpen op de standaard speersector  
Discuswerpen in de kleine kooi bij de start van de 100m  
(kan dan bijna altijd samen met speerwerpen en minder werk aan de netten)
- Zorg dat na de training alles correct wordt opgeruimd, de kogelsectoren worden 'geharkt', de verspringbakken worden geharkt, de discusnetten, indien nodig (veel wind, storm), laten zakken, en de gaten na het kogelslingeren met een riek of (rechte) spade herstellen !

### ➤ Algemene afspraken

- Trainers maken onderling afspraken voor het gebruik van de diverse accommodaties en de te gebruiken banen.  
Zet, indien gewenst, pylonen uit op de baan. Minimaal in de bochten en een paar op de rechte stukken.
- Voor het gebruik van de krachtruimte gelden aparte regels. Hiervoor bestaat er een ander document.
- De laatste (!! ) aanwezige trainer, waarvan de atleten gebruik hebben gemaakt van de trainingscontainer, dient deze laatste af te sluiten !! Dit gebeurt normaal gesproken door trainers van de wedstrijd atletiek. Alleen bij gebruik van pylonen zou dat door recreanten trainers gedaan kunnen worden.
- Advies: spreek elkaar, indien nodig, netjes aan om op te ruimen en om dit het opruimen op correcte wijze uit te voeren.