

Richtlijnen gebruik atletiekbaan AV DEM voor de loopnummers m.i.v. november 2025

- De banen 1 t/m 3 zijn bestemd voor lopen op snelheid (welke snelheid dan ook) Sprints over meer dan 100 meter worden dus ook in deze banen gelopen.
- In principe wordt gelopen en gesprint in baan 1 en ingehaald in de banen 2 en 3. Baan 4 blijft vrij voor uitlopen en wandelen na de sprint en hardlopen.
- Alle bewegingen van wandelen tot sprinten op de banen 1 t/m 4 gaan **ALTIJD UITSLUITEND in de normale looprichting** dus tegen de klok in.
- Wandelen na sprinten of hardlopen of als interval bij het lopen vindt plaats in baan 4. Wandelen kan ook op het gras en de halve manen langs de baanrand en dat kan in beide richtingen plaatsvinden.
- Rechte sprints worden gelopen in de banen 5, 6 en 7. Starten, bij voorkeur, vanaf de 110mH startlijn. Trainingen met startblokken vanaf de 110mH startlijn.
Voor de veiligheid bij de kantine-baanopgang: De finish van elke sprint met pylonen aangeven tenminste 10 meter vóór de wedstrijdfinishlijn.
- Inloopoefeningen uitvoeren op het gras, in de halve maan of in de banen 5,6 en 7 (aan de zijde van de kantine) of 5 en 6 langs de verspringbakken; altijd in de normale looprichting. Terugwandelen in dezelfde banen of op de tegels naast het hek of het gras bij de verspringaanloop.
- Hordenoefeningen bij voorkeur in de uitloop van de sprintbaan of in de halve maan.
- Hordentraining op de sprintbaan in de banen 5,6 en 7 bij voorkeur vanaf de 100 of 110mH startlijn. Bij de verspringbakken in de banen 5 en 6 startpunt daar waar het prettig is.
- Hordentrainingen over 300 en 400 meter GOEDE AFSPRAKEN MAKEN met de mede baangebruikers! Bij voorkeur hiervoor de banen 3, 4 en 5 gebruiken.
- Uitleg, mondelinge begeleiding van de lopers, discussies etc. nooit staande in een van de banen bij het clubgebouw maar vanaf de zijkant of het middenterrein. Begeleiding van rondelopers en midden-lange afstand sprints uitstekend in de 2 bochten vanuit baan 5 of 6.

Des te meer groepen er tegelijk op de baan bezig zijn, des te belangrijker is het om onderling goede afspraken te maken.

Lopen of wandelen met de klok mee is, als er meer groepen op de baan bezig zijn, dus uit den boze!

Deze afspraken bestaan al jaren maar worden nu opnieuw onder de aandacht gebracht. Het is de bedoeling dat m.i.v. heden iedereen zich hieraan zal houden!!