

## Baanregels Hellas Utrecht

Met de toenemende drukte op de baan en de regelmatige toestroom van nieuwe leden is het omwille van de veiligheid goed om iedereen te wijzen op de baanregels. Lees ze goed en hou je eraan, het voorkomt onnodige botsingen en nare valpartijen.

- Volg altijd de instructies van de trainers op.
- Inlopen en uitlopen gebeurt niet op de baan. Gebruik hiervoor het gras.
- Op het binnenterrein en op baan 7 en 8 hebben technische en sprint-/hordenummers altijd VOORRANG op loopnummers.
- Als er technische nummers plaatsvinden op het grasveld (speer, discus) mag er NOOIT over het middenterrein worden gelopen.
- Baan 5 t/m 8 zijn gereserveerd voor sprint- hordentrainingen.
- Het lopen op de baan gebeurt altijd tegen de klok in, LINKSOM.
- Bij intervaltrainingen (= intensief, geen sprint) loop je zoveel mogelijk in baan 1 en 2. Hoe hoger de snelheid, hoe verder je in de binnenbanen loopt. Loop in baan 1 achter en niet naast elkaar. Gebruik baan 2 voor het inhalen.
- Baan 3 en 4 zijn voor de herstelpauzes tussen de tempo's.
- Uitstappen na een tempo: geef met je rechterhand duidelijk aan dat je naar de buitenkant gaat. Kijk even over je schouder of je niet wordt ingehaald.
- Niet in grote groepen ophopen bij start of na finish van een tempo.
- Kijk altijd goed uit bij het oversteken van de baan.
- Geef elkaar de ruimte, kijk om je heen!

### Laan

1  
2  
3  
4  
5 t/m 8

### Activiteit

*Snelheidstraining, schouder in schouder*  
*Inhalen bij snelheidstraining*  
*Dribbelen tijdens herstelgedeelten snelheidstraining*  
*Wandelen tijdens herstelgedeelten snelheidstraining*  
*Sprinters-looptechniek-horden*

