



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Baanreglement GAC

Algemeen

- Trainingen vinden plaats onder begeleiding van een trainer op de afgesproken tijden.
- De atleten dienen de instructies van een trainer op te volgen.

Rondbaan

- Laan 1 en 2 alleen gebruiken voor snelheidstrainingen, tempolopen e.d.
- Laan 3 en 4 vrij houden voor inlopen en uitlopen.
- Laan 5 t/m 10 gebruiken voor loopoefeningen met materialen.
- Het start/ finish gedeelte zoveel mogelijk vrij houden.
- Bij oversteken van de baan altijd opletten en lopers voorrang verlenen.
- Loop altijd in de looprichting op de rondbaan (laan 1 t/m 6)

Werpen

- De werponderdelen moeten bij de daarvoor bestemde sectoren plaats vinden.
- Bij de werponderdelen: discuswerpen, kogelslingeren en speerwerpen is het verplicht om de sectoren af te zetten met pylonen.

Het materiaal wordt uitsluitend gebruikt waarvoor het bestemd is. Alle gebruikte materialen dienen door de atleten/trainers worden opgeruimd op de juiste plaats in het materiaalhok. Bij pupillen en C/D-junioren dient een trainer de atleten te begeleiden bij het opruimen. De accommodatie dient na gebruik netjes achter gelaten te worden.

Gebruik dit baanreglement altijd in combinatie met het veiligheidsprotocol jeugd- en wedstrijdathletiek.

GAC Atletiekteam
17-januari-2013