

Verkeersreglement:

Algemeen:

Verzamelplaats:

De ingang van het stadion, de toegang tot de atletiekbaan en de deur van de Elfkamper (zowel aan binnen- als buitenkant) dienen vrijgehouden te worden.

Het oversteken van de Diestsesteenweg - of de verplaatsingen naar Heuvelhof en Provinciaal Domein – zijn levensgevaarlijk ! Gebruik de zebrapaden en eerbiedig het verkeersreglement.

Na de training is al het materiaal opgeborgen en zijn de installaties terug in orde. Dat geldt ook voor de powerzaal en voor het gebruik van de accommodaties op andere dagen: kleedkamers en poort moeten dan afgesloten worden !

Jeugdtrainingen:

Tijdens de wintermaanden kan de jeugd beschikken over een indoorzaal in het Zwembad. Het gebruik van de werp- en springstanden na 19u00 door cadetten- en jeugdgroepen, zijn vooraf te bespreken met de clubtrainers.

Powerzaal: Alleen te gebruiken onder begeleiding van de trainer! Het gebruikte materiaal wordt opgeborgen op de daartoe voorziene plaats. De zaal wordt ordentelijk achtergelaten. Een reservatieschema wordt opgesteld onder coördinatie van Herman Van Uytven.

Heuvel: Indien er meer dan 1 trainingsgroep op de heuvel traint, wordt er zoveel mogelijk rechts gehouden !

Grasvelden: In principe zijn de grasvelden buiten de atletiekpiste voorbehouden aan de jeugdathleten.

Het in- en uitlopen van de andere groepen voor en na de training zelf, mag niet op het middenterrein gebeuren als er werptrainingen bezig zijn.

Atletiekbaan: Niemand steekt de atletiekbaan over, zonder te kijken of de baan vrij is !

Tot 19u00 heeft de jeugd voorrang op de piste - ook de binnenbanen !

Na 19u00 hebben de clubtrainers voorrang op de piste en kan de jeugd gebruik maken van de grasterreinen aan de buitenkant van de piste.

Na 19u00 wordt de situatie complexer en we willen met aandrang vragen deze situatie te respecteren.

Banen 1 en 2: blijven vrij voor het snellere werk van de afstandslopers. Naast de atleten van clubtrainers, kunnen ook volgende groepen gebruik maken van de atletiekbaan:

groep masters op woensdag,

groep joggers op vrijdag na 19u30, groep cadetten halve fond.

Uiteraard hebben de snelste groepen steeds voorrang op de anderen, en worden de trainingen van de competitieathleten niet gehinderd !

Baan 3: voorbehouden aan de afstandslopers die joggend recupereren tijdens hun intervalsectie. De lopers lopen in deze baan 3 achter elkaar !

Banen 4 en 5 worden gebruikt voor de (langere) sprint.

Banen 6 en 7 kunnen gebruikt worden voor de lage horden: van voorbij de aankomstlijn tot net voor de start van de 100m.

Korte horden en hordeinitiatie: aan de startplaats voor de Elfkamper in de buitenbanen. Indien daar te weinig plaats: ter plaatse overleggen met de andere aanwezige trainers !

Rechte lijn:

versnellingen afwerken in banen 6 tot 10, het terugwandelen moet via de gele baan gebeuren.

Alleen de sprinters/hordelopers gebruiken de banen 6 tot 10 in de rechte lijn voor de versnellingen.

Andere groepen maken gebruik van banen 1 en 2 in de rechte lijn of doen hun versnellingen aan de overkant.

Gele baan: moet altijd vrij blijven ! Het plaatsen van sporttassen, wisselen van schoeisel en babbelsessies zijn hier verboden.

Polstok- en hoogspringmatten zijn geen verzamelplaats, springkastelen of slaaplocatie.

Tweemaal per jaar is er een Start to Runttest. Tijdens die test blijven de eerste drie banen voorbehouden aan de deelnemers van deze test. De data hiervan worden ruim op voorhand bekend gemaakt.