

## Ordnung & Bahnverteilung im Trainingsbetrieb

1. Wir legen Wert auf einen fairen, freundlichen, respektvollen und wertschätzenden Umgang untereinander. Wir **alle** sind der LAC Freiburg und pflegen eine positive Atmosphäre im Verein.
2. Die Koordination der verschiedenen Trainingsgruppen – insbesondere zu Zeiten der gemeinsamen Nutzung von Trainingsstätten – erfolgt in der turnusmäßig stattfindenden Besprechung des LAC-Trainerteams.
3. Den Weisungen des LAC-Trainerteams ist auch über die Grenze der eigenen Trainingsgruppe hinaus zu folgen.
4. In besonderen Fällen können Anträge auf Klärung an den Vorstand gerichtet werden und die sportliche Leitung entscheidet dann. In Konfliktfällen vor Ort ist der Vorstand weisungsbefugt.
5. **Bahnverteilung** (gilt einheitlich für das Seepark- und das Staudingerstadion):
  - a. **Bahn 1: Laufteam** – für Tempotraining flach (Mittel- und Langstrecke)
  - b. **Bahn 2: Laufteam** – für Tempotraining Hindernislauf männlich oder optional wie Bahn 1
  - c. **Bahn 3: Laufteam** – für Trab-, Geh- und Stehpausen oder optional für Hindernislauf
  - d. **Bahn 4: Sprint** – für Läufe (auch mit Kurven und optional Langhürdentraining!)
  - e. **Bahn 5: Sprint** – für Läufe (auch Kurzhürden); im Seeparkstadion optional wie Bahn 4
  - f. **Bahn 6: Sprint** – für Gehpausen oder optional wie Bahn 5
  - g. **Bahn 7 (nur Seeparkstadion):** wie Bahn 5
  - h. **Bahn 8 (nur Seeparkstadion):** wie Bahn 6
6. Für flache Kurz sprintstarts (mit und ohne Startblock) ist die Nutzung der Gegengeraden zu empfehlen. Dabei ist die Bahnverteilung in Punkt 5. einzuhalten.
7. Beim Wechseltraining für die Staffeldisziplinen ist auf besondere Aufmerksamkeit durch die Athleten zu achten und sind diese explizit auf die Achtsamkeit zwischen den Läufen hinzuweisen. Dies gilt insbesondere vor dem Betreten und Verlassen der Bahn.
8. Das Einlaufen zu Beginn ist auf den zugeteilten Bahnen so lange gestattet, wie es der Trainingsablauf ermöglicht.
9. Das Lauf- oder Sprint-ABC zu Beginn der Trainingseinheit kann in Absprache mit den Trainerkollegen (a) auch auf weiteren Bahnen durchgeführt werden, solange es den Trainingsablauf aller anderen Gruppen ermöglicht. Das Ausweichen auf die Rasenfläche (je nach Witterung), auf die Gegengerade oder in die Sektoren der beiden Kurven ist zu empfehlen.
10. Diese Trainingsordnung wurde im Vorstandsteam beschlossen und tritt zum 01.01.2024 in Kraft.

Freiburg, 1. Januar 2024

Johannes Eisele  
- 1. Vorsitzender -

Mit freundlicher Unterstützung durch unsere Partner:

