



RUNNING **G**RAZ

Bahn-Etikette

Nimm Rücksicht auf andere und sei aufmerksam. Stehe niemandem im Weg. Halte die Innenbahn immer frei, es sei denn du brauchst sie selbst.

Benutze die äußeren Bahnen (Bahnen 4, 5 und 6) oder den Rasen zum Ein-/Auslaufen, Rumstehen und für Trabpausen.

Laufe deine Belastungen immer auf der Innenbahn und bleibe so weit innen, wie möglich. Lauft in der Gruppe hintereinander statt nebeneinander. Schnellere können dann leicht außen überholen, du brauchst ihnen die Innenbahn nicht frei machen.

1 Runde auf Bahn 1 = 400 m

Außerdem - Training auf der Laufbahn erlaubt absolute Vergleichbarkeit, aber nur, wenn wir folgendes beachten:

Kenne die wichtigsten Markierungen und nutze diese statt deiner potentiell ungenauen GPS-Uhr.

Laufe immer bis zur Markierung. Egal was deine Uhr sagt, sie kann nicht genauer sein.

Stoppe deine Zeiten mit deiner Uhr. Wenn du nicht weißt wie das geht, wirf einen Blick in die Bedienungsanleitung.