

## REGLEMENT RESERVATIE ATLETIEKPISTE EXIT LOCKDOWN VANAF 05/05/2020 – AC LYRA

Vandaag 02/05 hebben we groen licht gekregen van de Burgemeester omtrent heropening piste.

In een eerste fase tot 15/05 worden alleen atleten vanaf scholier toegelaten. Later is een versoepeling qua omvang groepen, categorieën en disciplines (hoog/pss) mogelijk. (Beslissing overheden)

De reservatie van de atletiekpiste (open vanaf 05/05) gebeurt via de sportdienst Stad Lier. De atleten vanaf junior, die geen rechtstreekse reservatielink hebben ontvangen, dienen hun reservatie te bespreken met hun respectievelijke trainers, die zullen instaan voor de invulling van de reservatie.

De reservatie wordt afgesloten de dag voor de training om 23.59 uur. Vanaf 05/05 is trainen terug mogelijk op de piste.

Gelieve er ook rekening mee te houden dat de groepjes van 3 atleten STEEDS DEZELFDE (ganse periode) moeten zijn. **De trainer wordt desgevallend aanzien als 1 van de groepsleden.**

De piste wordt 's morgens om 08.45 uur geopend door de Stad Lier. De laatste gebruiker 's avonds dient de toegangspoort en uitgangspoort (torengebouw) af te sluiten.

Onderstaand schema duidt aan welke disciplines er per slot kunnen getraind worden:

Start	Eind	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
9:00	10:45	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch
11:00	12:45	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen
13:00	14:45	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch
15:00	16:45	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch
17:00	18:45	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch	Lopen + Werpen
19:00	20:45	Lopen + Werpen	AC Lierse	Sprint + Technisch	AC Lierse	Lopen + Werpen	Sprint + Technisch	Sprint + Technisch

Los van het verschil tussen de effectieve loopactiviteit zelf, wordt **de looppiste zelf steeds onderverdeeld in 4 zones voor de eenvoud**. Die zones gelden dan om samen te komen (max. per 3) en ook technische oefeningen/versnellingen in te doen. Ook kan dan hier de 'statische rust' gehouden worden (bij de loopnummers), zodat de rust zeker niet standaard genomen wordt aan bv. de startzone.

De loop/sprintzones worden ingedeeld als volgt:

- Zone 1: start to 300 m
- Zone 2: 300 m tot 200 m
- Zone 3: 200 m tot 100 m
- Zone 4 100 m tot start

De technische nummers zijn als volgt verspreid:

- Zone 5: verspringen (één zone, want anders krijgt men standaard overlap)
- Zone 6: kogelstand 1
- Zone 7: kogelstand 2 (of deze weglaten want dicht tegen speer)
- Zone 8: speer
- Zone 9 discus/hamer
- (-Zone 10: hoogspringen ==> later?)
- (-Zone 11: polsstokspringen ==> later?)