|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo_CMYK_pos_Hedmark | **Åpen friidrettstrening**  Stangehallen | logoshallen |

Da det er mange som deltar på den åpne treninga, er det viktig at **alle** følger følgende regler for å forhindre ulykker og skader:

**Aldersgrensa blir overholdt.**

**All trening skal foregå i løpsretningen, gjelder både sprintbana og rundbanen.**

**På rundbanen er bane 3, 4, 5 og 6 beregnet på de som løper i stor fart (sprint),**

**bane 1 og 2 til intervall/roligere løping.**

**Pauser evt. rolig jogg skal foregå innenfor bane 1 eller utenfor bane 6 etter at løpstreninga er kommet i gang.**

**Vi ber om at det utvises fleksibilitet ved bruka av utstyr og områder i hallen, slik at alle får en best mulig treningsopplevelse.**

**NB! Alt utstyr som benyttes skal settes tilbake på plass. Det vil si at hallen skal være ferdig ryddet til kl. 21.00 på onsdager og kl. 13.00 på lørdager.**

**Hedmark Friidrettskrets**