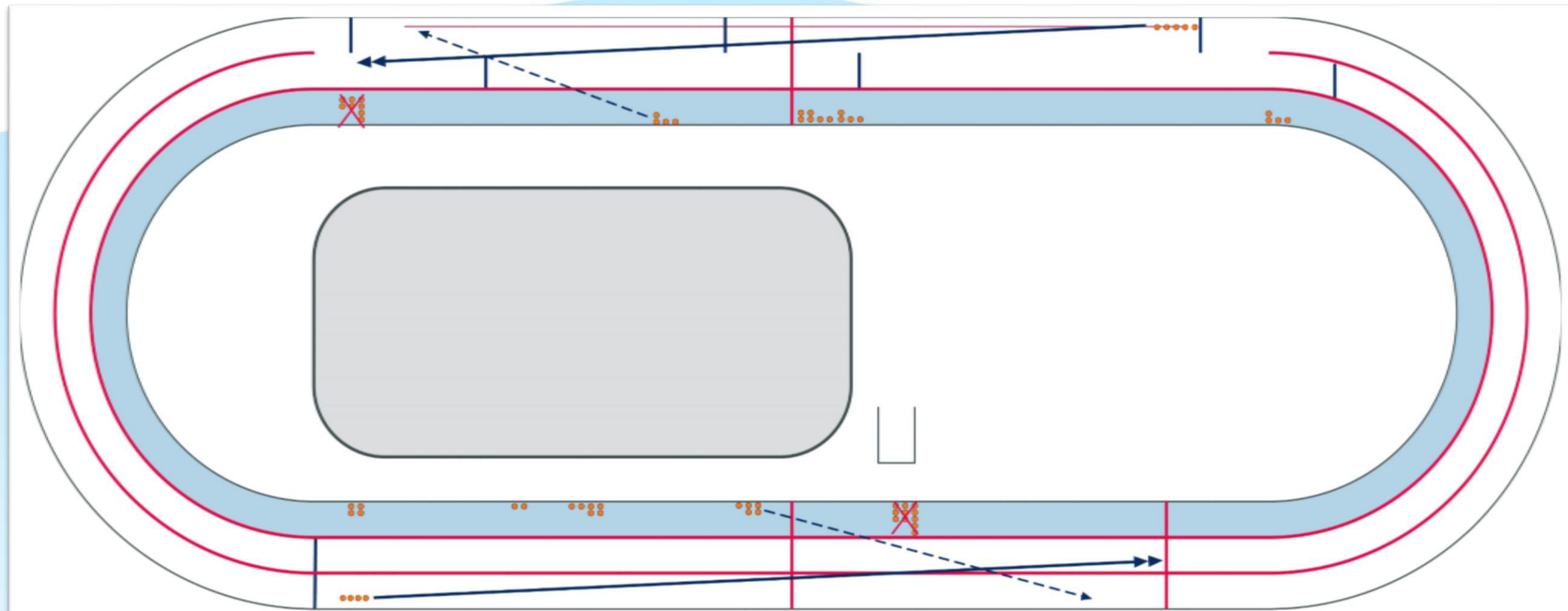


# EISSCHNELLLAUFTRAINING

## Verhalten und Regeln

- ☺ Die **Eisbahn** darf erst nach **Verlassen** der **Eismaschine** betreten werden!
- ☺ Für zwischenzeitliche **Eisbereitungen** ist die Bahn **pünktlichst** zu verlassen!
- ☺ Bei Beendigung der Trainingszeit ist die Eisfläche sofort zu verlassen!
- ☺ **Pausen** auf der **Einlaufbahn** (blaue Fläche) höchstens **zu zweit** ganz **Innen nebeneinander**. Von der Einlaufbahn nur auf der Geraden und Wechselgeraden die Bahn wechseln, siehe strichlierte Pfeile in der Grafik. Bahnwechsel in der Kurve ist untersagt!
- ☺ **Beschleunigungen** immer auf der **Wettkampfbahn Außen** und anschließendes Einordnen in die Wettkampfbahn Innen => siehe durchgehende Linie mit Doppelpfeil in der Grafik.
- ☺ **Überholmanöver** werden immer **rechts** durchgeführt, langsame Läufer laufen links!
- ☺ **Besprechungen** in der Gruppe immer auf der **Innenseite** der **Einlaufbahn**!
- ☺ **Starts** üben am **1000-Meter-Start** oder **1000-Meter-Ziel**, auf der Außenbahn. Nicht am Kurvenausgang!
- ☺ Das **Anlehnen** und **Sitzen** auf dem **Kurvenschutz** ist **strengstens untersagt**!
- ☺ Es sind keinerlei Gegenstände auf dem Eis abzulegen - Schoner, Trinkflaschen, Kleidung etc.
- ☺ Schlittschuhschienen **müssen** an den Enden abgerundet sein (1cm Radius = 10 Cent)!
- ☺ Den Anweisungen des Stadionpersonals und der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten!
- ☺ Verstöße können zum Bahnverweis führen!

*Danke!*



- Eisschnellläufer | **speedskater** | schaatsers
- > Wechsel zur Beschleunigungsspur | **change to the accelerate lane** | wissel naarversnellingsbaan
- > Beschleunigungs- und Startspur | **acceleration and start lane** | versnellings- en startbaan
- erlaubt | **allowed** | toegestaan
- ✗ nicht erlaubt | **disallowed** | niet toegestaan

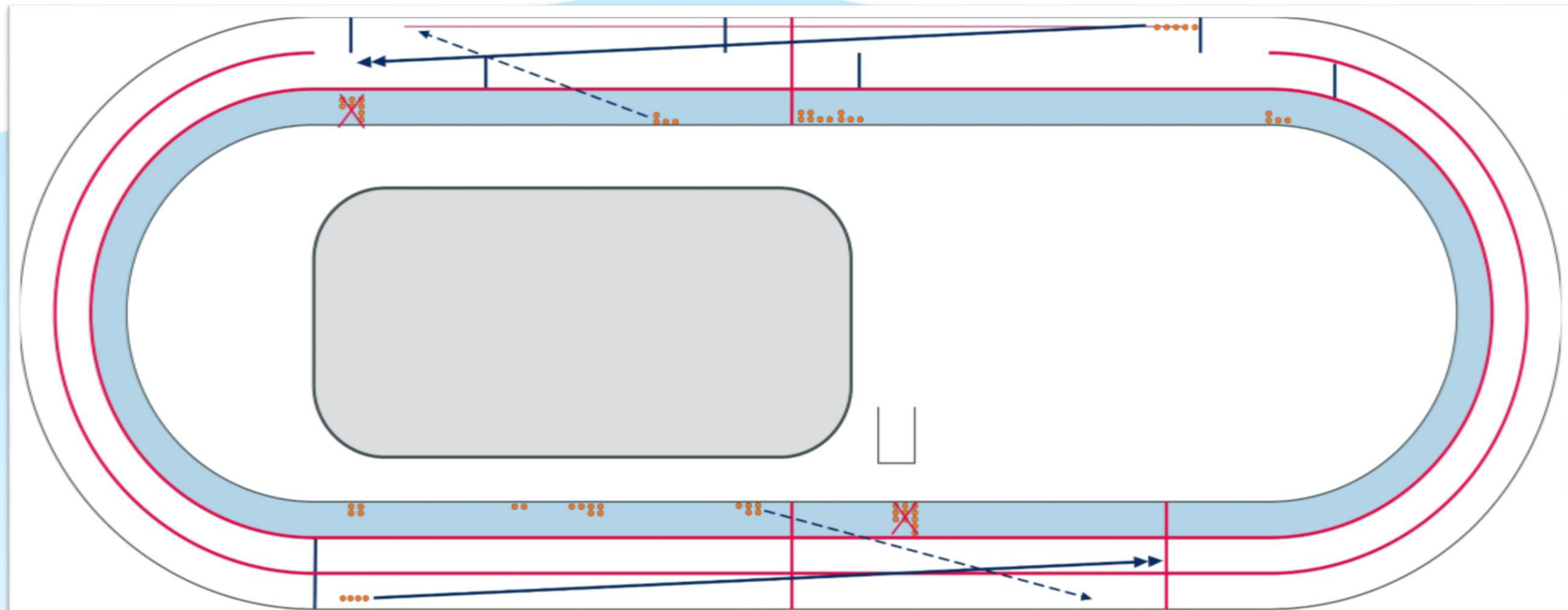
*Danke!*

# SPEEDSKATING TRAINING

## Behavior and regulations

- ☺ The **rink** allowed to enter after **leaving** the **ice machine**!
- ☺ For intermediate **ice cleaning** the rink is leaving **right on time**!
- ☺ Upon completion of the training period, the ice is to leave immediately!
- ☺ **Breaks** on the **warm up area** (blue area) maximum **as a couple** quite **inner side by side**. From the warm up area only on the straights and changing lane to change the track, see dashed arrows in the graphic. Track changes in the corner is forbidden!
- ☺ **Accelerations** allways on the competition track **outer lane** and then sort in the competition track inner lane => see solid line with double arrow in the graphic.
- ☺ **Overtaking maneuvers** are performed always **right**, slow skaters run left!
- ☺ **Discussions** in the group always **on the inside** of the **warm up area**!
- ☺ **Starts** to practice at **1000-meter-start** or **1000-meter-finish**, on the outer lane. Not in corner exit!
- ☺ **Leaning** or **sitting** on the **protection** is **strictly forbidden**!
- ☺ There are no objects lay on the ice – protectors, drinking bottles, clothes etc.
- ☺ The back and front part of the blades **must** be rounded off (1cm radius = 10 Cent)!
- ☺ The instructions of stadium staff and the coaches is absolutely mandatory!
- ☺ Violations may result in refusal of access to the ice-rink!

*Thanks!*



- 
 Eisschnellläufer | **speedskater** | schaatsers
- 
 Wechsel zur Beschleunigungsspur | **change to the accelerate lane** | wissel naarversnellingsbaan
- 
 Beschleunigungs- und Startspur | **acceleration and start lane** | versnellings- en startbaan
- 
 erlaubt | **allowed** | toegestaan
- 
 nicht erlaubt | **disallowed** | niet toegestaan

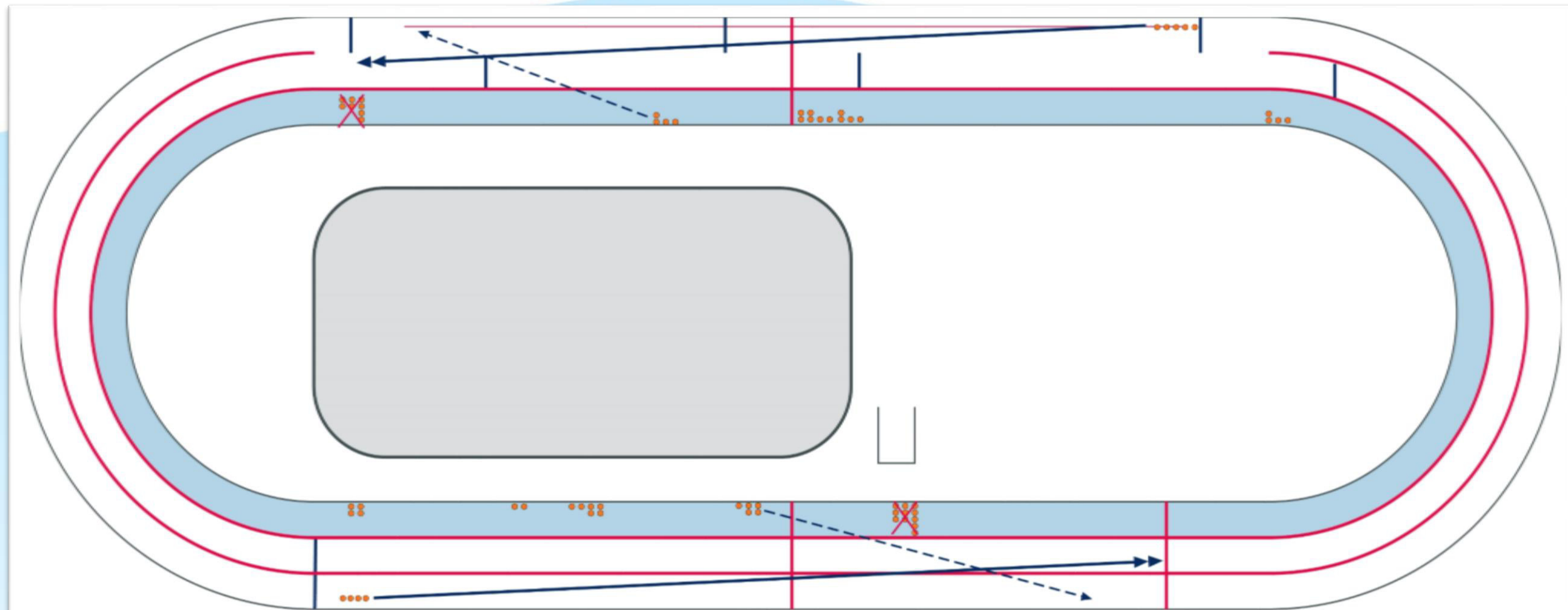
*Thanks!*

# SCHAATSTRAINING

## Gedrag en regels

- ☺ De **baan** mag pas betreden worden als de **zamboni** het ijs **verlaten** heeft!
- ☺ Verlaat de **baan** tijdig voor de **ijspreparatie**, meteen na het **signaal**:  
“Bitte die 400 Meter Bahn räumen“!
- ☺ Stoppen en **stilstaan** is alleen toegestaan aan de binnenkant **van de warming-up baan** (blauw gekleurde baan). Naast elkaar aan de rand van het ijs en in kleine groepjes!
- ☺ **Het oversteken** van de baan vanaf de **warming-up baan** om een versnelling / steigerung te beginnen, vanaf de rustbaan is alleen toegestaan op de rechte stukken, z.o.z. de gestippelde pijl. Het oversteken van de baan in de bochten is verboden!
- ☺ **Inhalen altijd** via **rechts** van de langzamere schaatser!
- ☺ **Versnellingen** altijd vanuit de buitenkant van de **buitenste wedstrijd baan**, z.o.z. de doorgetrokken lijn met de dubbele pijlpunt.
- ☺ **Praten** in groepjes altijd aan de **binnenkant van de warming-up baan**!
- ☺ **Startoefeningen** alleen in de buitenste wedstrijd baan en alleen bij de **1000m start** of **1000m finish**. Nooit bij de bochtuitgang starten: bij de 500m en 1500m start is verboden!
- ☺ **Leunen tegen** de kussens of **zitten** op de **kussens is verboden**!
- ☺ Leg niets op het ijs (geen hoezen, bidons, jackjes etc.).
- ☺ De voor- en achterkant van het schaatsijzer **moeten** rond zijn (een radius van 1cm = 10 cent)!
- ☺ Het is verplicht om aanwijzingen van het ijsbaanpersoneel of coaches op te volgen!
- ☺ Overtredingen kunnen leiden tot ontzegging van toegang tot de ijsbaan!

*Dank u!*



- 
 Eisschnellläufer | **speedskater** | schaatsers
- 
 Wechsel zur Beschleunigungsspur | **change to the accelerate lane** | wissel naarversnellingsbaan
- 
 Beschleunigungs- und Startspur | **acceleration and start lane** | versnellings- en startbaan
- 
 erlaubt | **allowed** | toegestaan
- 
 nicht erlaubt | **disallowed** | niet toegestaan

*Dank u!*