

# Bahnregeln für die 400-Meter-Wettkampfbahn in Frankfurt

1. Die Eisbahn darf erst nach Verlassen der Eismaschine betreten werden.
2. Bei Beendigung der Eiszeit ist das Eis sofort zu verlassen.
3. In der Pause auf der Einlaufbahn „Trudeln“. Beim Auslaufen höchstens zu zweit nebeneinander laufen. Vom „Trudeln“ nur auf der Geraden und Wechselgeraden die Bahn wechseln, siehe Pfeile. Bahnwechsel in der Kurve ist untersagt.
4. Langsame Läufer sind auf der Aussenseite der Aussenbahn. Die schnellsten Läufer sind auf der Innenseite der Innenbahn. Die schnellen Läufer sind auf der Aussenseite der Innenbahn. Die Spur ist immer einzuhalten. Immer rechts überholen.
5. Trainingsgruppen laufen immer hintereinander nicht nebeneinander.
6. Besprechungen in der Gruppe in den Verbindungsfeldern zur Eissporthalle, oder am Rand der Einlaufbahn.
7. Starts üben am 1000-Meter-Start oder 1000-Meter-Ziel - nicht am Kurvenausgang.
8. Es sind keinerlei Gegenstände auf dem Eis abzulegen - Schoner, Thermoskanne etc.
9. Wenn man „hochgeht“ und seine Spur verlässt, immer erst nach hinten schauen, ob kein schnellerer Läufer überholt und Handzeichen geben.
10. Für die zwischenzeitliche Eisbereitung ist die Bahn sofort zu verlassen. Die Läufer können sich dann in den Verbindungsfeldern zur Eissporthalle aufhalten.
11. Handschuhe sind zu tragen.
12. Die Enden der Kufen müssen abgerundet sein.
13. Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten.

Verstöße können zum Bahnverweis führen.

