

Sportleistungszentrum Hannover

Läufe auf der Rundbahn

<i>Strecke</i>	<i>Start</i>	<i>Strecke in Bahnen</i>	<i>Besonderheiten</i>
200 / 300 m	Einzel in Bahnen	Gesamte Strecke	
400 m	Einzel in Bahnen	2 Kurven Beginn Zielgerade freie Bahnwahl	
800 m	tw. doppelt in Bahnen	1 Kurve Beginn Gegengerade freie Bahnwahl	Maximal Bahn 1 bis 3 doppelt belegt
1.500 / 2.000 / 3.000 m	von der Evolvente	Sofort freie Bahnwahl	Evtl. Gruppenstart
4 x 100 m	Einzel in Bahnen	3 Kurven Beginn Gegengerade freie Bahnwahl für den 3. Läufer nach seiner Kurve	Wechselraum 20 m ohne Anlauf Aufstellung 4. Läufer nach Bahnverteilung, aber nicht in Bahnen
4 x 200 m	Einzel in Bahnen	3 Kurven Beginn Gegengerade freie Bahnwahl für den 2. Läufer nach seiner ersten Kurve	Wechselraum 20 m ohne Anlauf Aufstellung 3. und 4. Läufer nach Stand 100 m vor dem Wechsel
3 x 800 / 3 x 1.000 m	von der Evolvente	Sofort freie Bahnwahl	Wechselraum 20 m ohne Anlauf
		Der Beginn der Geraden wird durch Tennisbälle oder kleine Hütchen gekennzeichnet	