

Clubkampioenschappen en regionale, niet-officiële, baanwedstrijden

Racerunners kunnen naast diverse looponderdelen ook meedoen met werponderdelen. De regels zijn dan vrijwel gelijk aan de 'reguliere' regels. Een aparte startgroep voor de racerunners is meestal aan te bevelen.

Hieronder staan richtlijnen voor de verschillende onderdelen.

Looponderdelen:

Bij de **start**: het voorwiel van de RaceRunner mag tegen de startlijn aanstaan, hij mag de lijn niet raken. Automatisch is daardoor de rest van de RaceRunner en de atleet achter de lijn. Tot nu toe mag de atleet zelf kiezen of hij een startblok wil gebruiken.

Bij de **finish**: de atleet is gefinisht als de naaf van het voorwiel over de finishlijn is.

Let op: Sommige RaceRunningatleten zijn overigens erg gevoelig voor het geluid van het startschot. Goed om daar rekening mee te houden.

Voor sprintonderdelen is het aan te bevelen om tussen de RaceRunningatleten steeds 1 baan leeg te laten.

Bij langere afstanden is het niet altijd nodig om banen leeg te laten, maak dan een inschatting van de verschillende snelheden. Atleten met gelijke snelheid liever niet direct naast elkaar laten starten.

Werponderdelen:

Atleten kunnen in een racerunner meedoen aan werponderdelen.

De atleten moeten dan met hun voeten achter de lijn blijven. Automatisch staat dan het voorwiel van de racerunner over de lijn.

De atleet mag zelf bepalen of de racerunner recht of gedraaid staat.

De geworpen afstand wordt gemeten vanaf de lijn ('reguliere' meting).