

Startnummers bij alle onderdelen voorop

Let op: aanloopvakken bestaan niet meer. Bij een wisselvak van 30m begint deze bij de oude markering van het aanloopvak, 10m voor de eerste haak.

| Afstand | Start-<br>plaats | 1 <sup>e</sup><br>wissel | 2 <sup>e</sup><br>wissel | 3 <sup>e</sup><br>wissel | Categorie  | Kleur<br>startlijn       | Kleur<br>wisselvak   | Opmerkingen  |
|---------|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--|--|
| 4x40    | 160              | 120                      | 80                       | 40                       | Minipupillen<br>C-pupillen<br>B-pupillen               | Groen                    | Kleine gele<br>haken                                       | - 20m wisselvak<br>- Volledig in banen   |
| 4x60    | 240              | 180                      | 120                      | 60                       | A-pupillen<br>MJD                                      | Groen                    | Kleine zwarte<br>haken                                     | - 30m wisselvak<br>- Volledig in banen   |
| 4x80    | 320              | 240                      | 160                      | 80                       | JJD<br>MJC   | Groen                    | Kleine<br>donkerblauwe<br>haken                            | - 30m wisselvak<br>- Volledig in banen   |
| 4x100   | 400              | 300                      | 200                      | 100                      | Masters<br>Senioren<br>A-junioren<br>B-junioren<br>JJC | Wit                      | Grote gele<br>haken  | - 30m wisselvak<br>- Volledig in banen   |
| 4x200   | 800              | 200                      | 400                      | 200                      | Senioren<br>A-junioren<br>B-junioren                   | Wit met<br>groen<br>blok | Grote gele<br>haken (200m)<br>Grote blauwe<br>haken (400m) | - 30m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen één bocht in banen, en mogen na de<br>overgangslijn naar binnen<br>- De tweede lopers stellen zich in de volgorde van de startlijst op (van<br>binnen naar buiten)<br>- De derde en vierde lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan,<br>onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen |
| 4x400   | 4x400            | 400                      | 400                      | 400                      | Masters<br>Senioren<br>A-junioren<br>B-junioren        | Wit met<br>blauw<br>blok | Grote blauwe<br>haken                                      | - 20m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen volledig in banen<br>- De tweede lopers lopen één bocht in banen, en mogen na de<br>overgangslijn naar binnen<br>- De derde en vierde lopers worden, gerekend vanaf de binnenbaan, in<br>het wisselvak opgesteld in de volgorde waarin hun voorgaande lopers<br>het 200-meter-punt passeren                |

Startnummers bij alle onderdelen voorop

Let op: aanloopvakken bestaan niet meer. Bij een wisselvak van 30m begint deze bij de oude markering van het aanloopvak, 10m voor de eerste haak.

| Afstand               | Start-<br>plaats | 1 <sup>e</sup><br>wissel | 2 <sup>e</sup><br>wissel | 3 <sup>e</sup><br>wissel | Categorie   | Kleur<br>startlijn    | Kleur wisselvak  | Opmerkingen   |
|-----------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|-----------------------|--|---|
| 4x600                 | 800              | 200                      | 400                      | 200                      | D-junioren  | Wit met<br>groen blok | Grote gele haken<br>(200m)<br>Grote blauwe<br>haken (400m)   | - 20m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen één bocht in banen, en mogen na de<br>overgangslijn naar binnen<br>- De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan,<br>onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen |
| 4x800                 | 800              | 400                      | 400                      | 400                      | Senioren<br>A-junioren<br>B-junioren<br>C-junioren  | Wit met<br>groen blok | Grote blauwe<br>haken  | - 20m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen één bocht in banen, en mogen na de<br>overgangslijn naar binnen<br>- De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan,<br>onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen |
| Speciale<br>estafette | 200              | 160                      | 120                      | 60                       | Pupillen:<br>Mini/C-<br>B-A-A<br>(mixed)            | Groen<br>(200m)       | 1 <sup>e</sup> wissel: kleine<br>donkerblauwe<br>haken (4x80)<br>2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> wissel:<br>kleine zwarte<br>haken (4x60) | <b>40 – 40 – 60 – 60</b><br>- 20m wisselvak (alle wissels)<br>- Verplichte loopvolgorde:<br>1 <sup>e</sup> loper Mini/C-pupil<br>2 <sup>e</sup> loper B-pupil<br>3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> loper A-pupil                               |
| 10x40<br>pendel       | 200<br>(kantine) | 240                      |                          |                          | B-pupillen<br>C-pupillen<br>Minipupillen<br>(mixed) | Groen                 |  | - Pendelestafette<br>- Locatie aan kantinekant<br>- De ontvangende loper staat volledig achter de lijn, en ontvangt<br>het estafettestokje vanuit stilstand   |
| 10x60<br>pendel       | 200<br>(kantine) | 260                      |                          |                          | A-pupillen<br>(mixed)                               | Groen                 |  | - Pendelestafette<br>- Locatie aan kantinekant<br>- De ontvangende loper staat volledig achter de lijn, en ontvangt<br>het estafettestokje vanuit stilstand   |

Startnummers bij alle onderdelen voorop

Let op: aanloopvakken bestaan niet meer. Bij een wisselvak van 30m begint deze bij de oude markering van het aanloopvak, 10m voor de eerste haak.

| Afstand              | Start-<br>plaats     | 1 <sup>e</sup><br>wissel | 2 <sup>e</sup><br>wissel | 3 <sup>e</sup><br>wissel | Categorie  | Kleur<br>startlijn | Kleur wisselvak     | Opmerkingen  |
|----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--|
| Zweedse<br>estafette | Zw.est.<br>(kantine) | 200                      | 300                      | 100                      | Senioren<br>A-junioren<br>B-junioren<br>C-junioren<br>D-junioren             | Blauw              | Grote gele<br>haken | <b>400 – 300 – 200 – 100</b><br>- 1e wissel: 20m wisselvak. 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> wissel: 30m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen één bocht in banen, en mogen na de overgangslijn naar binnen<br>- De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen |
| 10x100               | Zw.est.<br>(kantine) |                          |                          |                          | Senioren<br>A- junioren<br>B-junioren<br>C-junioren<br>D-junioren<br>(mixed) | Blauw<br>(Zw. Est) | Grote gele<br>haken | - 30m wisselvak<br>- De eerste lopers lopen volledig in banen<br>- De tweede lopers mogen na de overgangslijn naar binnen<br>- De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen   |
| 4x100<br>(mixed)     | 400                  | 300                      | 200                      | 100                      | Senioren<br>A- junioren<br>B-junioren<br>C-junioren<br>D-junioren<br>(mixed) | Wit                | Grote gele<br>haken | - 30m wisselvak<br>- Volledig in banen<br>- Mixed estafette mannen/vrouwen: er moeten minimaal 2 vrouwen lopen in elk team   |