

Afstand	Start	Kleur startlijn	Start wisselvak			Kleur wisselvak	Opmerkingen
			1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>		
4x40	160	Groen	130	90	50	Kleine gele haken	- 20m wisselvak - Volledig in banen
4x60	240	Groen	200	140	80	Kleine zwarte haken	- 30m wisselvak - Volledig in banen
4x80	320	Geel met groen blok	260	180	100	Kleine blauwe haken	- 30m wisselvak - Volledig in banen
4x100	400	Wit	320	220	120	Grote gele haken	- 30m wisselvak - Volledig in banen
4x200	800	Wit met groen blok	220	20	220	1 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> wissel: grote gele haken in baan 1 2 <sup>e</sup> wissel begin: onderbroken middelgrote blauwe haak* in baan 1 2 <sup>e</sup> wissel eind: blauwe streep <i>*Deze haak is niet aanwezig. Gebruik de hordenmarking 'blauw met een min'.</i>	- 30m wisselvak - De eerste lopers lopen één bocht in banen - De tweede lopers stellen zich in de volgorde van de startlijst op (van binnen naar buiten) - De derde en vierde lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen
4x400	4x400	Wit met blauw blok	10	10	10	1 <sup>e</sup> wissel: middelgrote blauwe haken 2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> wissel: blauwe strepen	- 20m wisselvak - De eerste lopers lopen volledig in banen - De tweede lopers lopen één bocht in banen - De derde en vierde lopers worden, gerekend vanaf de binnenbaan, opgesteld in de volgorde waarin hun voorgaande lopers het 200-meterpunt passeren
4x600	800	Wit met groen blok	210	10	210	1 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> wissel begin: onderbroken grote gele haak in baan 1 1 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> wissel eind: grote gele haak in baan 1 2 <sup>e</sup> wissel: blauwe strepen	- 20m wisselvak - De eerste lopers lopen één bocht in banen - De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen
4x800	800	Wit met groen blok	10	10	10	Blauwe strepen	- 20m wisselvak - De eerste lopers lopen één bocht in banen - De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen

Afstand	Start	Kleur startlijn	Wissel			Kleur wisselvak	Opmerkingen	
			1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>			
Zweeds	Zweeds (vlakbij 200)	Blauw	210	320	120	1 <sup>e</sup> wissel begin: onderbroken grote gele haak in baan 1 1 <sup>e</sup> wissel eind: grote gele haak in baan 1 2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> wissel: grote gele haken in baan 1	<b>400 – 300 – 200 – 100</b> - 1 <sup>e</sup> wissel: 20m wisselvak - 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> wissel: 30m wisselvak - De eerste lopers lopen één bocht in banen - De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen	
Pupillen mixed estafette	200	Wit	170	130	70	1 <sup>e</sup> wissel begin: kleine zwarte haak (let op: haak wijst tegen looprichting in) 1 <sup>e</sup> wissel eind: kleine blauwe haak 2 <sup>e</sup> wissel: kleine gele haken 3 <sup>e</sup> wissel begin: kleine gele haak (let op: haak wijst tegen looprichting in) 3 <sup>e</sup> wissel eind: kleine zwarte haak	<b>40 – 40 – 60 – 60</b> - 20m wisselvak - volledig in banen - 1 <sup>e</sup> loper U8/U9 - 2 <sup>e</sup> loper U10 - 3 <sup>e</sup> loper U12-1 - 4 <sup>e</sup> loper U12-2	
10x40 pendel	240	Groen	200	240		Oneven wissels: witte lijn Even wissels: groene lijn	- Pendelestafette - Locatie aan kantinekant - De ontvangende loper staat volledig achter de lijn, en ontvangt het estafettestokje vanuit stilstand	
10x60 pendel	260	Groen	200	260		Oneven wissels: witte lijn Even wissels: groene lijn	- Pendelestafette - Locatie aan kantinekant - De ontvangende loper staat volledig achter de lijn, en ontvangt het estafettestokje vanuit stilstand	
10x100	Zweeds (vlakbij 200)	Blauw	320	220	120	20	1 <sup>e</sup> wissel: grote gele haken in eigen baan Overige wissels bij de 100/200/300-meterlijn: grote gele haken in baan 1 Overige wissels bij de finish/400-meterlijn begin: onderbroken middelgrote blauwe haak* in baan 1; einde bij blauwe streep. <i>*Deze haak is niet aanwezig. Gebruik de hordenmarking 'blauw met een min'.</i>	- 30m wisselvak - De eerste lopers lopen volledig in banen - De tweede lopers mogen na de bocht naar binnen - De overige lopers mogen zich vrij opstellen in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen, of hinderen