

Afstand	Start	Kleur startlijn	Start wisselvak			Kleur wisselvak	Opmerkingen
			1 ^e	2 ^e	3 ^e		
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 ^e / 3 ^e wissel: grote gele haken in baan 1 2 ^e wissel begin: onderbroken middelgrote blauwe haak* in baan 1 2 ^e 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 ^e wissel: middelgrote blauwe haken 2 ^e / 3 ^e 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 ^e / 3 ^e wissel begin: onderbroken grote gele haak in baan 1 1 ^e / 3 ^e wissel eind: grote gele haak in baan 1 2 ^e 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 - Volgende 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 _e	2 _e	3 _e			
Zweeds	Zweeds (vlakbij 200)	Blauw	220	320	120	Grote gele haken in baan 1	400 – 300 – 200 – 100 - 30m wisselvak - De eerste lopers lopen één bocht in banen - Volgende lopers mogen zich vrij in de binnenbaan opstellen, onder de voorwaarde dat zij niet duwen, dringen of andere atleten de doorgang belemmeren.	
Pupillen mixed estafette	200	Wit	170	130	70	1 ^e wissel begin: kleine zwarte haak (let op: haak wijst tegen looprichting in) 1 ^e wissel eind: kleine blauwe haak 2 ^e wissel: kleine gele haken 3 ^e wissel begin: kleine gele haak (let op: haak wijst tegen looprichting in) 3 ^e wissel eind: kleine zwarte haak	40 – 40 – 60 – 60 - 20m wisselvak - volledig in banen - 1 ^e loper U8/U9 - 2 ^e loper U10 - 3 ^e loper U12-1 - 4 ^e 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 bij een pylon, ruim achter de lijn, en ontvangt het stokje vanuit stilstand	
10x60 pendel	260	Groen	200	260		Oneven wissels: witte lijn Even wissels: groene lijn	- Pendelestafette - Locatie aan kantinekant - De ontvangende loper staat bij een pylon, ruim achter de lijn, en ontvangt het stokje vanuit stilstand	
10x100	Zweeds (vlakbij 200)	Blauw	320	220	120	20	1 ^e 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

Afstand	Start	Kleur startlijn	Wissel				Kleur wisselvak	Opmerkingen
			1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e		
5x50	250	N.t.b. bij hordemarkering 400 meter	220	170	120	70	1e wissel: grote gele haken 2e wissel: kleine zwarte haken (wijzen in 'andere richting' bij start én eind vak) 3e wissel: grote gele haken 4e wissel start: kleine gele haak (wijst tegen looprichting in) 4e wissel einde: groene 40-meterlijn	- 30m wisselvak - volledig in banen - 1e loper U10 of jonger - 2e loper U12 of jonger - 3e loper U16 of jonger - 4e loper U20 of jonger - 5e loper vrije keuze