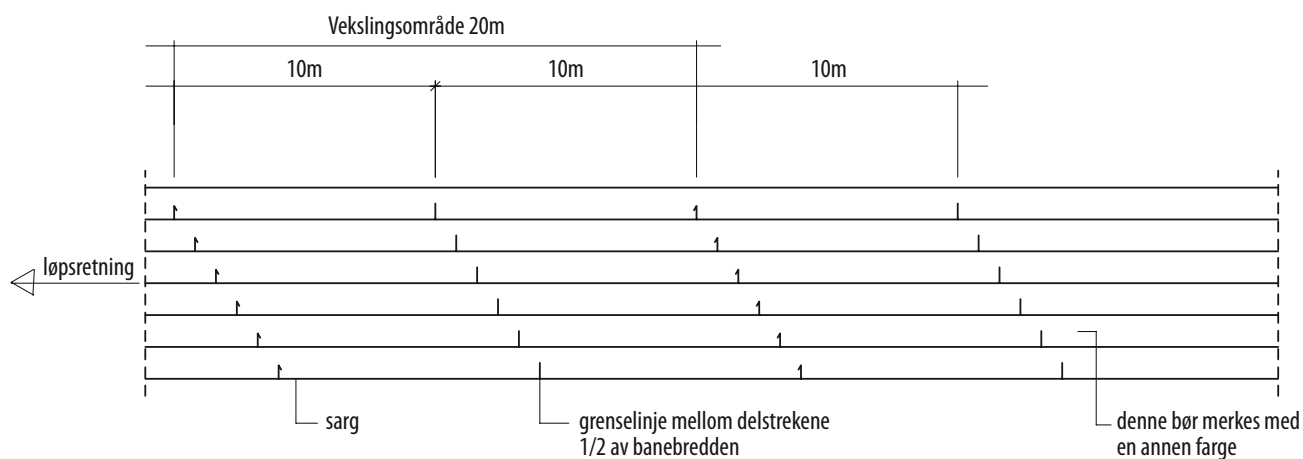


STAFETTLØP

NB: standard merkeplan skal brukes!

Ved stafettløp til og med 4x200m kan det fra 2. etappe av startes 10m før vekslingsområde. Dette gjelder også ved 1. veksling 1000m.



PLAN

HEKKELOP

NB: standard merkeplan skal brukes!

Distanse i meter	Hekkenes høyde i mm.	Antall hekker	Avstand i meter		
			Fra start til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til målstreken
Menn	110	10	13,72	9,14	14,02
	200	10	18,29	18,29	17,10
	400	10	45,00	35,00	40,00
Kvinner	100	10	13,00	8,50	10,50
	200	10	16,00	19,00	13,00
	400	10	45,00	35,00	40,00

Hekkehøyde kan variere 3 mm

ubenevnte mål i er i meter