

Informationen der Kommission Jugend zur 4 x 100 m Staffel der W/MJ U14 am 08.03.2026 in Paderborn

Die 4 x100 m Staffel ist neu in die DLO aufgenommen worden, bislang wurde diese Staffel in der Halle nur sporadisch für die U16 angeboten.

Es gelten folgende Regeln:

Der Start findet an den Linien für den 400 m Lauf statt.

Die ersten zwei Kurven werden in Bahnen gelaufen, danach dürfen die Läufer:innen an der Übergangslinie nach innen biegen.

Alle Wechselräume sind 20 m lang, es gibt keine Vorgabe (die Läufer:innen stehen innerhalb des Wechselraums). Es gelten die Wechsel am Ziel für die 4 x 200 m Staffel, am 300 m Start werden Wechselräume abgeklebt (10 m vor und nach der Startlinie)

Deswegen findet der erste Wechsel in Bahnen statt, die folgenden Wechsel 2 und 3 finden nicht (!) mehr in Bahnen statt. **Hier dürfen auch keine Wechselmarken geklebt werden.**

Aufgrund der Komplexität bei Wechseln außerhalb von Einzelbahnen und der Schwierigkeit, während eines laufenden Staffelwechsels eine Reihenfolge der Staffeln für die Aufstellung für den nächsten Wechsel zu bestimmen, gilt folgendes: Die Aufstellung der Läufer:innen für den 2. und 3. Wechsel erfolgt von innen nach außen gemäß der Bahnverteilung am Start.

Alle weiteren Regeln zur Staffel gelten entsprechend IWR.

Die Kommission Jugend