Olympische Staffel (400-200-200-800)

(Drei Kurven in Bahnen)

Erster Läufer startet aus dem Startblock, Position Startlinie 4x400m, läuft 400m in seiner Bahn

Zweiter Läufer startet im Wechselraum (wie erster Wechsel 4x400m), läuft die Kurve in seiner Bahn, bis zur grünen Übergangslinie am Ende der Kurve, danach „freie Bahn“ auf der Gegengeraden.

Dritter Läufer startet im Bereich des 200m Starts, im blau markierten Wechselraum (wie zweiter Wechsel 3x1000m). Aufstellung von innen nach außen, nach Wettkampfliste, wie die Startläufer. Die Reihenfolge ist verbindlich, Bahnlinien müssen nicht eingehalten werden, da die Übergabe in „freier Bahn“ erfolgt.

Vierter Läufer startet im Bereich des Ziels, im blau markierten Wechselraum (wie zweiter Wechsel 4x400m). Aufstellung von innen nach außen, nach Wettkampfliste, wie die Startläufer. Die Reihenfolge ist verbindlich, Bahnlinien müssen nicht eingehalten werden, da die Übergabe in „freier Bahn“ erfolgt.

Bei beiden Wechseln in „freier Bahn“ dürfen die Läufer nach innen aufrücken, wenn Lücken entstehen; die vorbeschriebene Reihenfolge darf sich durch das Aufrücken nicht verändern.