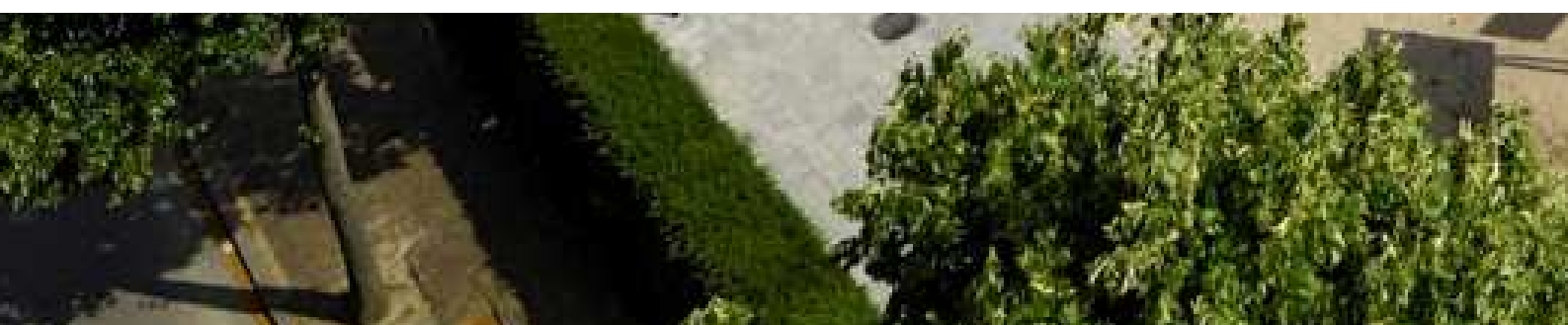




**Atletiekunie**

## **Atletiekunie Belijningsplan 2024**

Verklaring en maatvoering merktekens 400 meter buitenbanen  
inclusief de merktekens voor een bochtstraal van 36,5 m



**Atletiekunie**

Postbus 60100

6800 JC ARNHEM

Papendallaan 7

6816 VD ARNHEM

Telefoon : (026) 483 48 00

E-mail : [accommodatiezaken@atletiekunie.nl](mailto:accommodatiezaken@atletiekunie.nl)

Internet : [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl)

## **Voorwoord**

In de belijningsconfiguratie voor 2024 zijn geen wijzigingen opgetreden ten opzichte van 2023.

Er is slechts een verduidelijking aangegeven bij de combinatietekens voor de hordemarkeringen op bladzijde 15, evenals bij de belijning voor de hindernisloop op bladzijde 21.

## Deel 1: Verklaring Merktekens

De belijning van een atletiekbaan omvat een uitgebreid programma. Deze belijning is standaard en dient altijd te worden gehanteerd, teneinde uniformiteit te bewerkstelligen. Het programma is afgestemd op een 400 meter baan en de merktekens zijn gebaseerd op een rode toplaag. Indien de toplaag een andere kleur heeft, kan de corresponderende kleur van de belijning worden gewijzigd in rood. Voor speciale wensen dient vooraf toestemming te worden verkregen van de Atletiekunie. Indien belijning voor Athletics Champs of andere sporten wordt aangebracht dient de atletiekbelijning genoemd in dit document prioriteit te hebben. De markeringen genoemd in dit document worden aangebracht tegen de binnenrand en tegen de witte lijnen tussen de banen, de overige belijning komt daarnaast.

In dit overzicht is de verklaring van de merktekens voor de belijning van de looponderdelen weergegeven, alsmede de markeringen voor de technische onderdelen conform de eisen van de Atletiekunie. Alle aangegeven maten zijn in mm, tenzij anders aangegeven.

### Voor de merktekens gelden de volgende algemene bepalingen:

#### Maatgevende punten:

Maatgevend is in alle gevallen de voorzijde van de lijn in de looprichting gezien. Bij de hordetekens is de voorzijde van de dwarslat maatgevend. Hordetekens kunnen voorzien zijn van een merkteken, welke achter de dwarslat, gezien vanuit de looprichting, is aangebracht. Voor de nauwkeurigheid is de bandbreedte 0,000 tot +0,001xL, waarbij L de lengte van de loopafstand in meters is.

#### Breedte startlijnen:

De startpunten van de estafetteonderdelen voor vrouwen U16 en mannen U14 worden aangegeven door een lijn met een breedte van 3 cm. Alle overige startpunten worden aangegeven door een lijn met een breedte van 5 cm.

#### Opstellijnen:

Indien de startlijn wordt weergegeven door een evolvente, dan wordt 3,00 m voor deze evolvente een onderbroken en 3 cm brede lijn in dezelfde kleur als de evolvente aangebracht, welke bedoeld is als opstellijn.

#### Overgangslijnen:

De overgangslijnen worden niet aangegeven in baan 1, maar vanaf baan 2.

#### Baannummers:

Cijfers in de loopbanen worden alleen bij de algemene finish aangegeven, symmetrisch tussen de finishlijn en de lijn 1,00 m voor de finish. De cijfers moeten leesbaar zijn vanaf een te verwachten televisiecamerapositie, veelal aan de buitenzijde van de baan. De hoogte is 100 cm, de breedte minimaal 50 cm, de dikte minimaal 5 cm en het lettertype Arial. Bij de start worden geen cijfers aangegeven, aangezien ze al op de blokken staan.

#### Cijfers startlijnen:

Bij de startlijnen wordt aan de buitenzijde van de lijn de te lopen afstand te aangegeven. De tekst dient in de kleur wit aan de achterzijde van de lijn, gezien in de looprichting, te worden aangebracht. De cijferhoogte is 10 cm en het lettertype is Arial. De aan te brengen tekst is bij de verklaring van de startlijnen aangegeven.

#### Kruisingsvlakken aanlopen technische onderdelen:

Daar waar aanlopen van de technische onderdelen elkaar kruisen dient de belijning van de aanlopen tot aan het kruisingsvlak door te lopen. Op de buitenzijden van het kruisingsvlak wordt geen belijning aangebracht.

Indien voor technische onderdelen vanaf de rondbaan kan worden aangelopen dient ter plaatse van de sleufgoot een doorgetrokken witte lijn aanwezig te zijn.

## Herbelijning en oude belijningsconfiguratie

Op bestaande banen die zijn voorzien van een belijning met een configuratie die in het verleden werd gehanteerd blijft de oude configuratie voldoen tot het aanbrengen van een nieuwe belijning of tot een herbelijning. Indien de maatvoering van de aanwezige merktekens afwijkt van het geldende Belijningsplan, mag tot aan nieuwe belijning / herbelijning de oude maatvoering gehandhaafd blijven.

De belijning dient volledig te voldoen aan dit Belijningsplan:

- Na het aanbrengen van een nieuwe belijning bij nieuwe aanleg, toplaagrenovatie of retopping van de toplaag.
- Na herbelijning, oftewel het opnieuw aanbrengen van de belijning op de bestaande kunststof toplaag.

## Sprintonderdelen

### Reguliere sprint

#### 40 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

40

Breedte:

5 cm

#### 60 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

60

Breedte:

5 cm

#### 80 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

80

Breedte:

5 cm

#### 100 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**wit**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

100

Breedte:

5 cm

### Optioneel: Extra sprint

Ten behoeve van extra sprintonderdelen is op 200 meter voor de reguliere finish een extra finishlijn aangebracht

#### 40 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

40

Breedte:

5 cm

#### 60 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

60

Breedte:

5 cm

#### 80 meter (uitsluitend aan te brengen bij een tweede rechtstand langer dan 80 meter):

*Startlijn:*

Kleur:

**groen**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

80

Breedte:

5 cm

#### 100 meter:

*Startlijn:*

Kleur:

**wit**

Soort:

recht; gehele baanbreedte

Tekst:

100

Breedte:

5 cm

## Looponderdelen

### 150 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **groen**  
Soort: recht; per baan verspringend

Tekst: 150  
Breedte: 5 cm

### 200 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: recht; per baan verspringend

Tekst: 200  
Breedte: 5 cm

### 300 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: recht; per baan verspringend

Tekst: 300  
Breedte: 5 cm

### 400 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: recht; per baan verspringend

Tekst: 400  
Breedte: 5 cm

### 800 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit met groen blok**  
Soort: recht; per baan verspringend  
*Overgangsevolvente na 1 bocht:*  
Kleur: **groen**

Tekst: 800  
Breedte: 5 cm

### 1500 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: evolvente

Tekst: 1500  
Breedte: 5 cm

### 1609,344 meter (mijl):

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: evolvente

Tekst: mijl  
Breedte: 5 cm

### 800 / 2000 / 10000 / 20000 / 30000 meter:

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: evolvente

Tekst: 800/2000/10000  
Breedte: 5 cm

### Extra start 2000 / 10000 meter (alleen in buitenste helft van de banen):

*Startlijn:*

Kleur: **wit**  
Soort: evolvente

Tekst: 2000/10000  
Breedte: 5 cm

*Overgangsevolvente na 1 bocht:*

Kleur: **groen**

**600 / 1000 / 3000 / 5000 / 15000 / 25000 meter:**

*Startlijn:*

Kleur: **wit**

Tekst: 600/1000/3000/5000

Soort: evolvente

Breedte: 5 cm

**Extra start 1000 / 3000 / 5000 meter (alleen in buitenste helft van de banen):**

*Startlijn:*

Kleur: **wit**

Tekst: 1000/3000/5000

Soort: evolvente

Breedte: 5 cm

*Overgangsevolvente na 1 bocht:*

Kleur: **groen**

**Doorgaande belijning:**

Indien voor de verlenging van de aanloop van een technisch onderdeel, dan wel de in- en uitloop van de hindernisbaan, de gootafdekker verwijderd kan worden, dient ter plaatse een witte lijn te worden aangebracht.

**Evolventes:**

Indien buiten de rondbaan dezelfde toplaag is doorgezet, is het toegestaan een evolvente te laten doorlopen tot aan de rand van de kunststof.



## Hordenonderdelen

### 60 meter:

*Startlijn:*

Tekst: 60

Kleur: **groen**

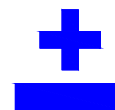
Breedte: 5 cm

Soort: recht; gehele baanbreedte

Teken:

Aantal: 6

Kleur: **donkerblauw**



### 80 meter:

*Startlijn:*

Tekst: 80

Kleur: **groen**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; gehele baanbreedte

Teken:

Aantal: 8

Kleur: **donkerblauw**



### 100 meter:

*Startlijn:*

Tekst: 100

Kleur: **wit**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; gehele baanbreedte

Teken:

Aantal: 10

Kleur: **geel**



### 110 meter:

*Startlijn:*

Tekst: 110

Kleur: **wit**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; gehele baanbreedte

Teken:

Aantal: 10

Kleur: **donkerblauw**



### 400 meter:

*Startlijn:*

Tekst: 400

Kleur: **wit**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Aantal: 10

Kleur: **groen**



De laatste 7 hordetekens van de 400 m zijn tevens de hordetekens van de 300 m horden.

*Bij combinaties van markeringen voor Athletics Champs en markeringen voor 400 m horden, worden de markeringen voor 400 m horden aan de buitenkant tegen de rand en tegen de witte lijn geplaatst, de markeringen voor Athletics Champs daarnaast aan de binnenkant.*

**1500 meter hindernisloop:**

*Startlijn:*

Tekst: 1500st  
Kleur: **groen**  
Breedte: 5 cm  
Soort: evolvente

Teken:

plaats: binnenzijde baan 1  
buitenzijde baan 3 of 4  
Kleur: **donkerblauw**



**2000 meter hindernisloop:**

*Startlijn:*

Tekst: 2000st  
Kleur: **wit**  
Breedte: 5 cm  
Soort: evolvente

Teken:

plaats: binnenzijde baan 1  
buitenzijde baan 3 of 4  
Kleur: **donkerblauw**



**3000 meter hindernisloop:**

*Startlijn:*

Tekst: 3000st  
Kleur: **wit**  
Breedte: 5 cm  
Soort: evolvente

Teken:

plaats: binnenzijde baan 1  
buitenzijde baan 3 of 4  
Kleur: **donkerblauw**



De plaats van de markering in baan 3 of 4 is afhankelijk van de breedte van de ter plaatse in gebruik zijnde hindernis.

**Estafetteonderdelen**

**4x40 meter:**

*Startlijn:*

Tekst: 4x40

Kleur: **groen**

Breedte: 3 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Soort: haken klein

Kleur: **geel**

10m punt wisselzone: **geel**



**4x60 meter:**

*Startlijn:*

Tekst: 4x60

Kleur: **groen**

Breedte: 3 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Soort: haken klein

Kleur: **zwart**

20m punt wisselzone: **zwart**



**4x80 meter:**

*Startlijn:*

Tekst: 4x80

Kleur: **geel met groen blok**

Breedte: 3 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Soort: haken klein

Kleur: **donkerblauw**

20m punt wisselzone: **donkerblauw**



**4x100 meter:**

*Startlijn:*

Tekst: 4x100

Kleur: **wit**

Breedte: 5 cm

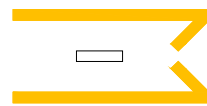
Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Soort: haken groot

Kleur: **geel**

20m punt wisselzone: **wit**



**4x400 meter:**

*Startlijn:*

Tekst: 4x400

Kleur: **wit met blauw blok**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; per baan verspringend

*Wissel 1:*

*teken:*

Soort: haken middel

Kleur: **donkerblauw**

wissel: **wit met groen blok**



*Wissel 2 en 3:*

*teken:*

Soort: lijn

Kleur: **blauw**

wissel: **wit** (finishlijn)



*Overgangsevolvente na 3 bochten:*

Kleur: **groen**

**4x800 meter:**

Startlijn:

Tekst: 4x800

Kleur: **wit met groen blok**

Breedte: 5 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Teken:

Soort: lijn

Kleur: **blauw**

wissel: **wit** (finishlijn)



Overgangsevolvente na 1 bocht:

Kleur: **groen**

**4x1500 meter:**

Startlijn:

Kleur: **wit**

Breedte: 5 cm

Soort: evolvente

Teken:

wisselzone 4x100 m baan 1 (aangepast)  
(begin wisselzone bij onderbroken haak)

Soort: haken groot

Kleur: **geel**

wissel: **wit**



**Zweedse estafette (400-300-200-100 meter):**

Startlijn baan 1: startlijn 200 m baan 1

Startlijn vanaf baan 2:

Kleur: **donkerblauw**

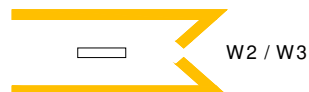
Breedte: 5 cm

Soort: recht; per baan verspringend

Wisselzones: wissel 1: wissel 2 van de 4x100 m baan 1 (aangepast)  
(begin wisselzone bij onderbroken haak)

wissel 2: wissel 1 van de 4x100 m baan 1

wissel 3: wissel 3 van de 4x100 m baan 1



Overgangsevolvente na 1 bocht:

Kleur: **groen**

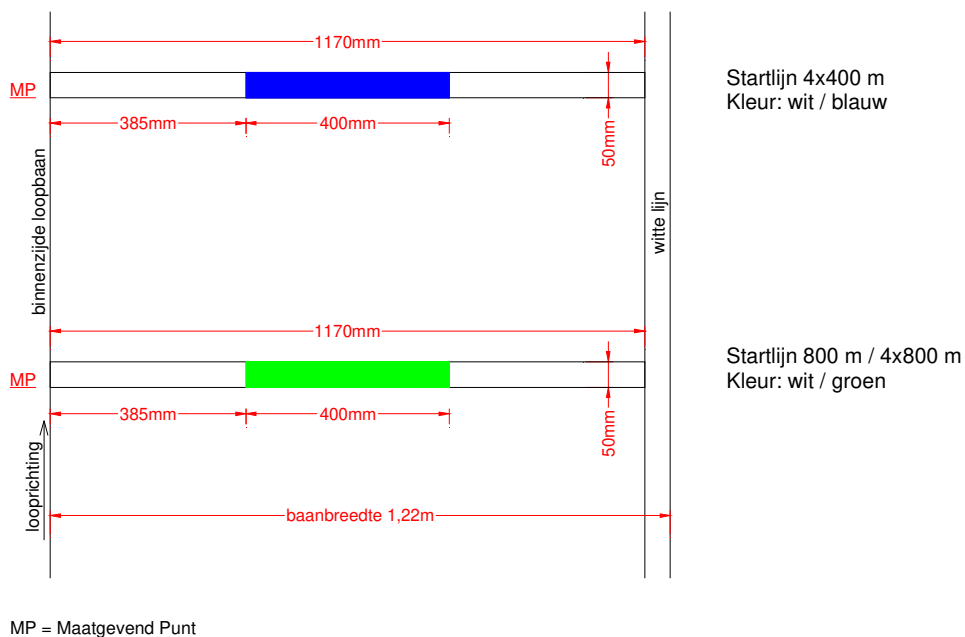
## Deel 2: Maatvoering merktekens

Deel 2 geeft een overzicht van de maatvoering van de aan te brengen markeringen en merktekens, zoals aangegeven door de Atletiekunie

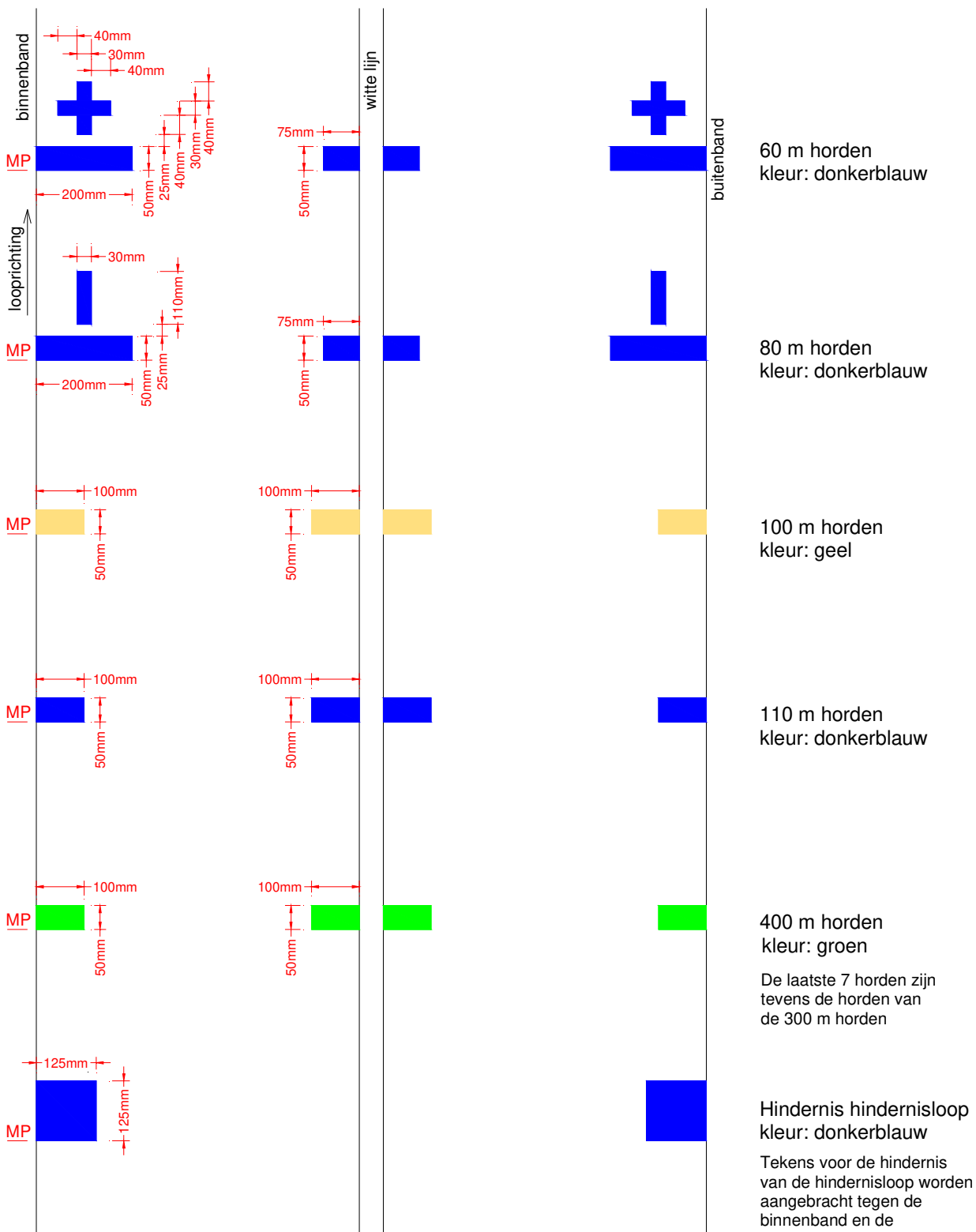
Alle maten zijn in mm, tenzij anders aangegeven.

### Loop- en sprintonderdelen

#### Maatvoering tweekleurige startlijnen



#### Maatvoering merktekens hordeonderdelen

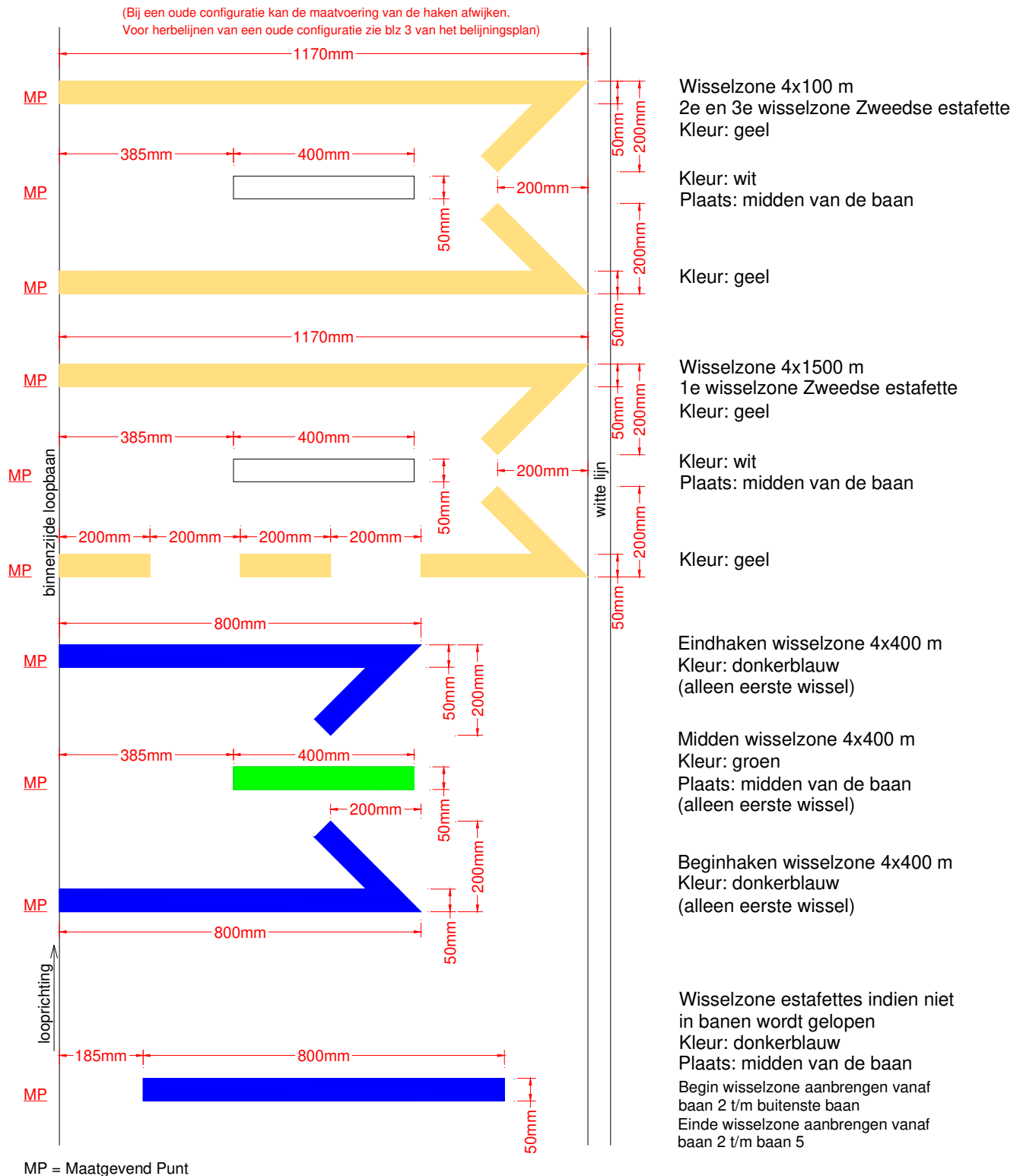


MP = Maatgevend Punt

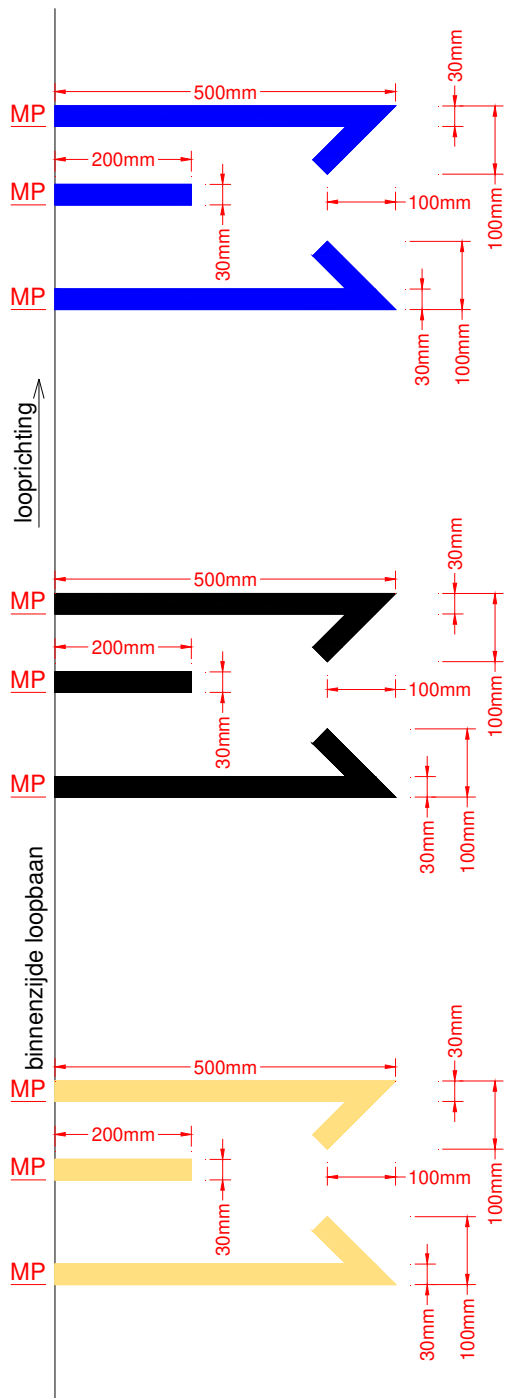
De laatste 7 horden zijn tevens de horden van de 300 m horden

Tekens voor de hindernis van de hindernisloop worden aangebracht tegen de binnenband en de binnenzijde van baan 4

Maatvoering merktekens estafette



Maatvoering merktekens estafette U9 t/m U16



witte lijn

maatvoering estafette  
4x80 m

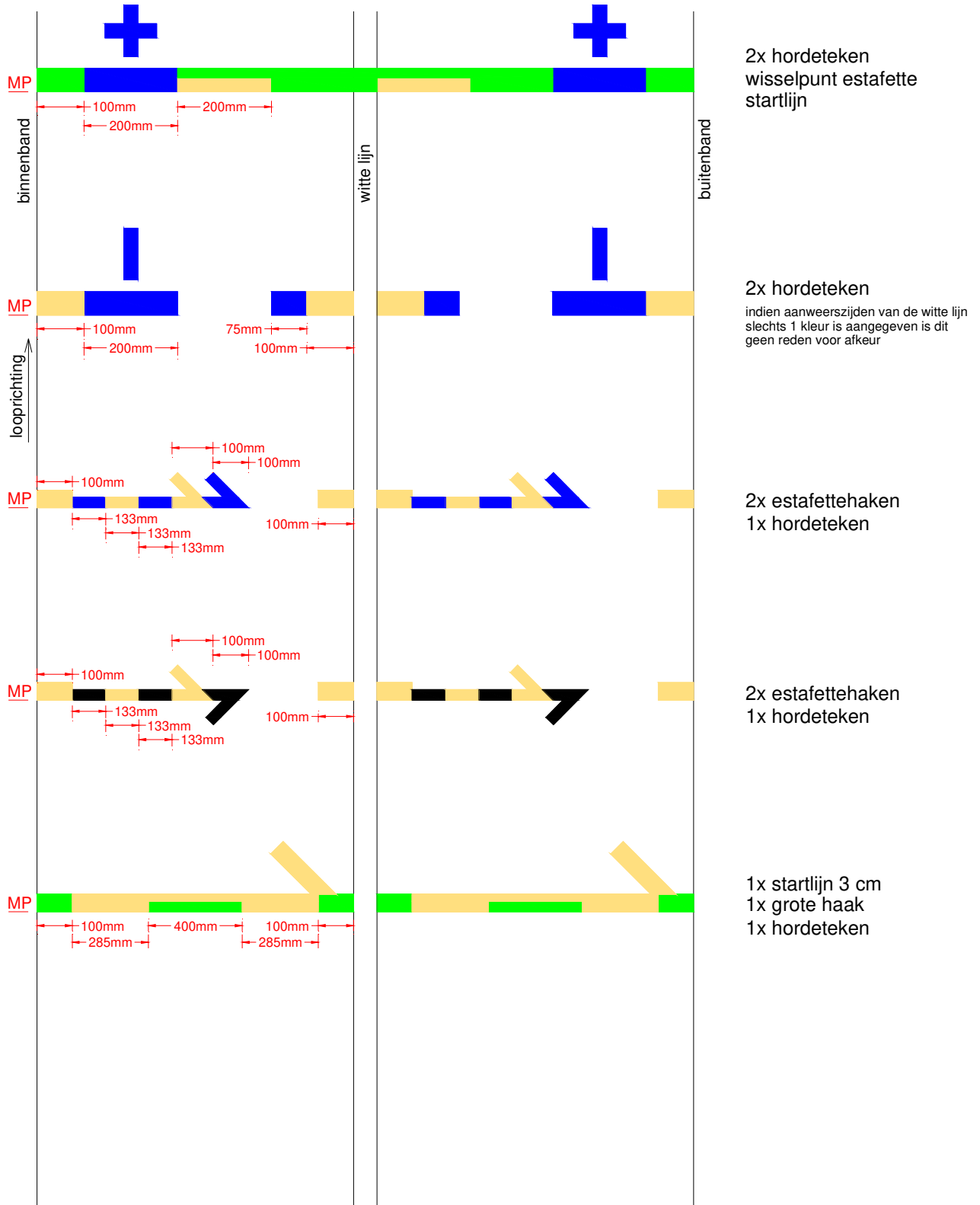
maatvoering estafette  
4x60 m

maatvoering estafette  
4x40 m

MP = Maatgevend Punt



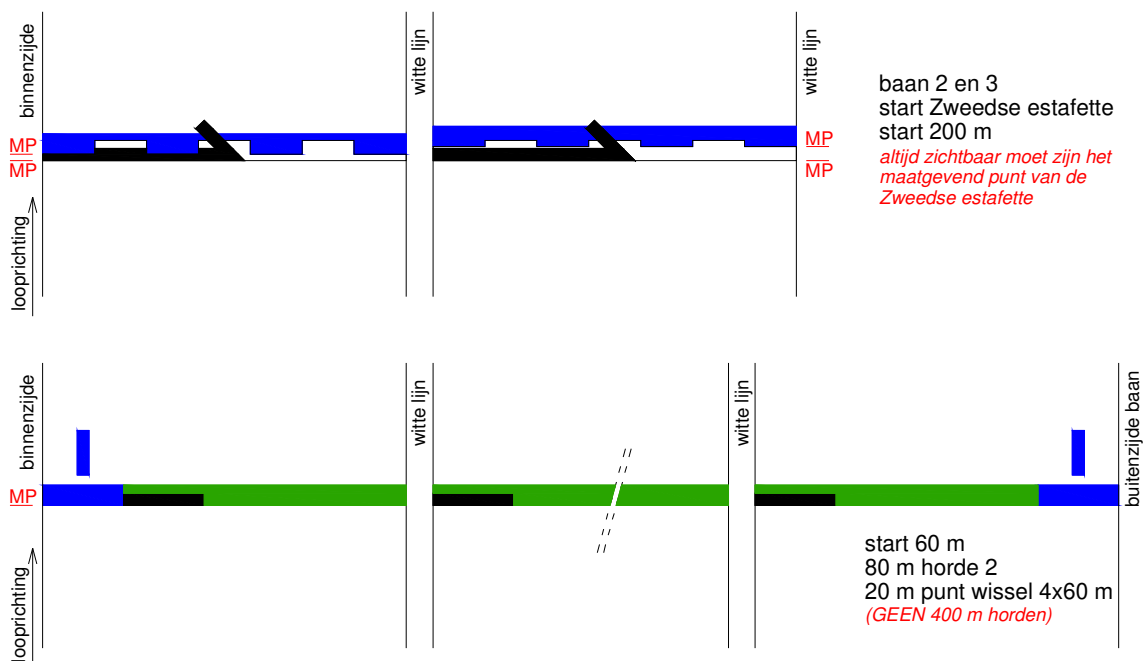
### Voorbeelden combinatietekens



MP = Meetgevend Punt

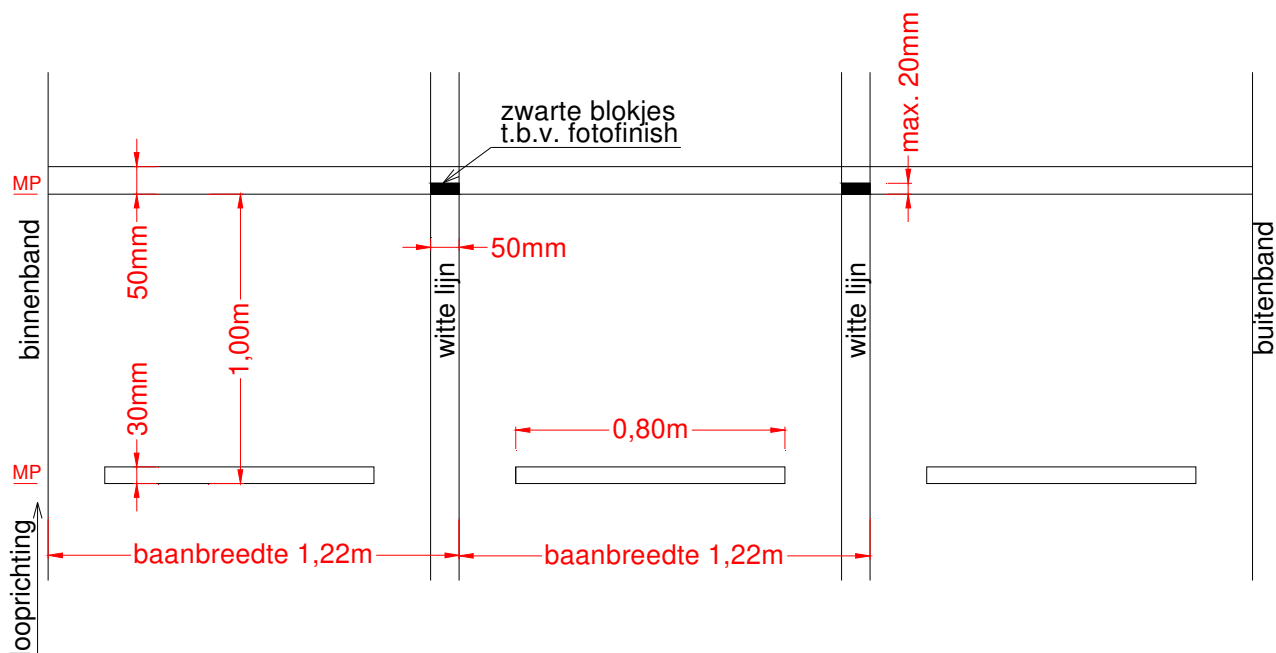
## Expliciete combinatie tekens

Onderstaande merktekens worden vaak onjuist aangebracht. Op de configuraties zijn geen variaties toegestaan. In de tekening is aangegeven welke onderdelen bepalend zijn in de configuratie.



MP = Maatgevend Punt

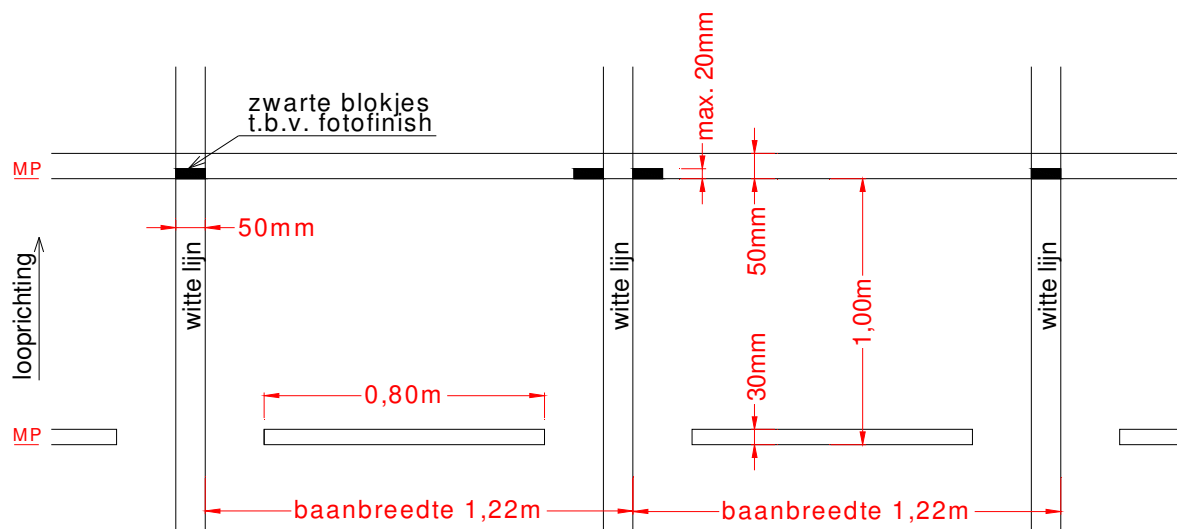
## Finish



MP = Maatgevend Punt

## Finish middelste baan

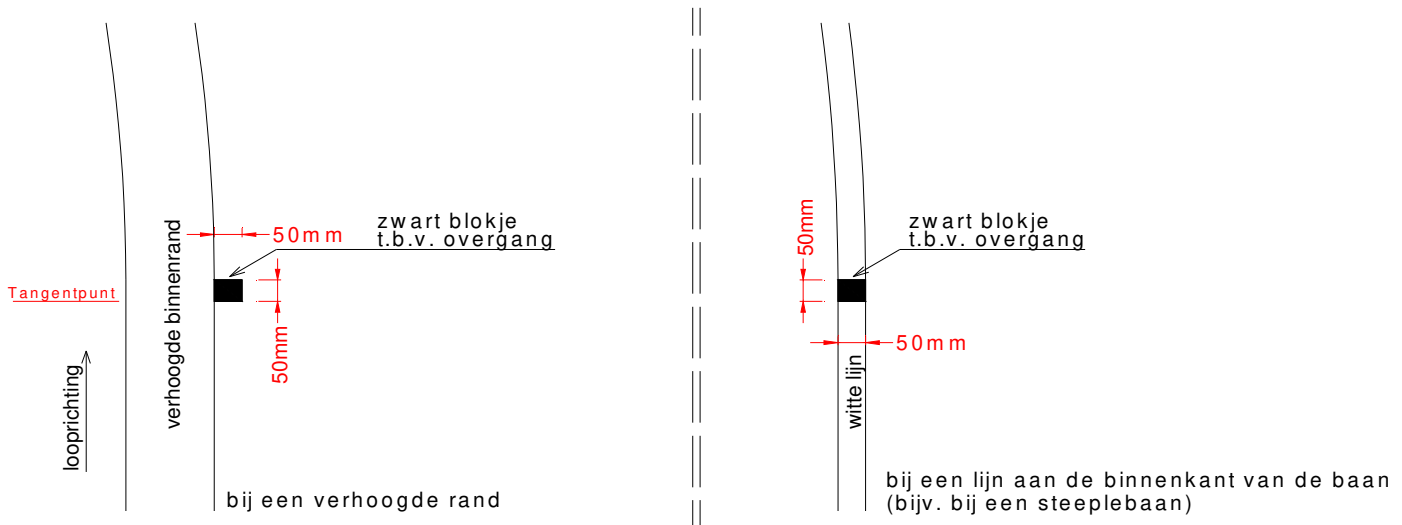
Er is een optionele mogelijkheid om de zwarte blokjes bij de kruising van de middelste baan met de finishlijn aan weerszijden van de doorgaande belijning te plaatsen.



MP = Maatgevend Punt

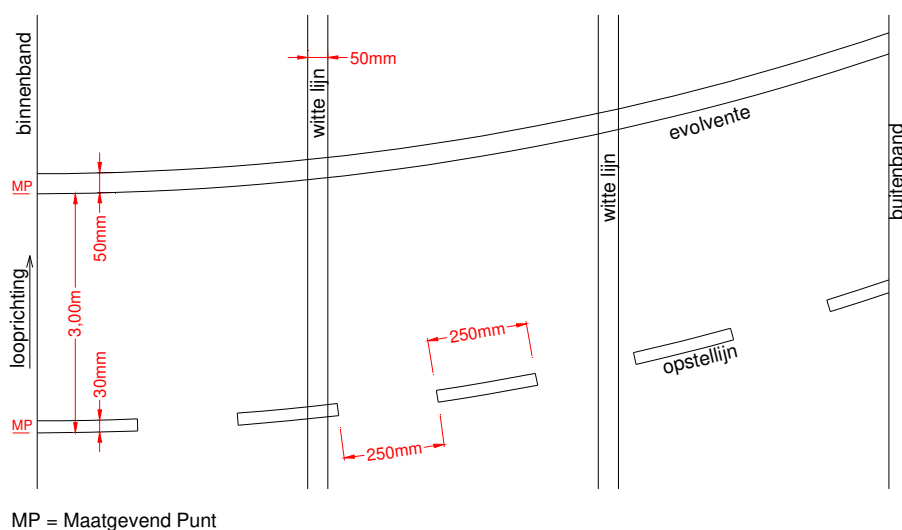
## Overgang bocht - rechtstand

Alle punten waar de baan overgaat van gebogen naar recht of van recht naar gebogen, moeten uitsluitend aan de binnenzijde van de baan worden gemarkeerd door een vlak van 50 mm x 50 mm in een zwarte kleur. Indien langs de binnenkant van de baan een verhoogde rand aanwezig is, dient het merkteken tegen de rand in de loopbaan te worden aangebracht. Indien langs de binnenkant van de baan een doorgaande witte belijning loopt, wordt het merkteken op deze witte belijning aangebracht.



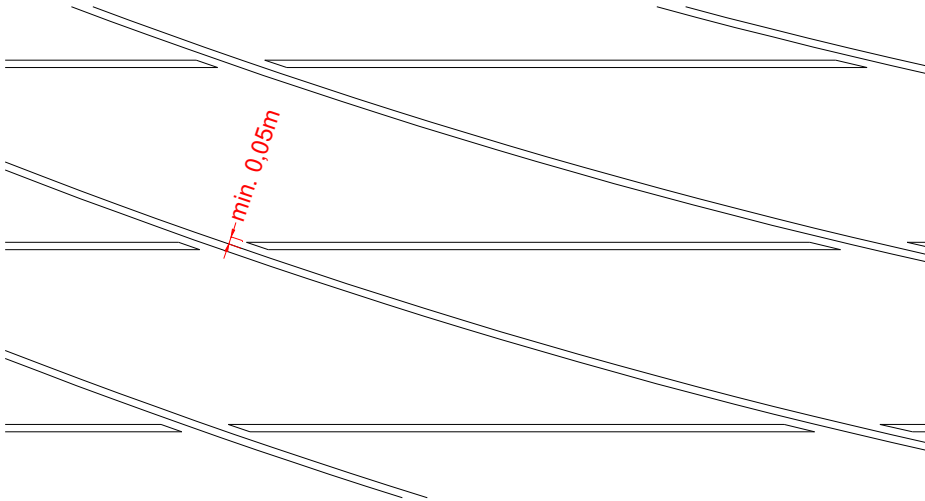
## Opstellijnen

Indien de startlijn wordt weergegeven door een evolvente, dan wordt deze op 3,00 m vooraf gegaan door een onderbroken en 30 mm brede lijn in dezelfde kleur als de evolvente aangebracht, welke bedoeld is als opstellijn.

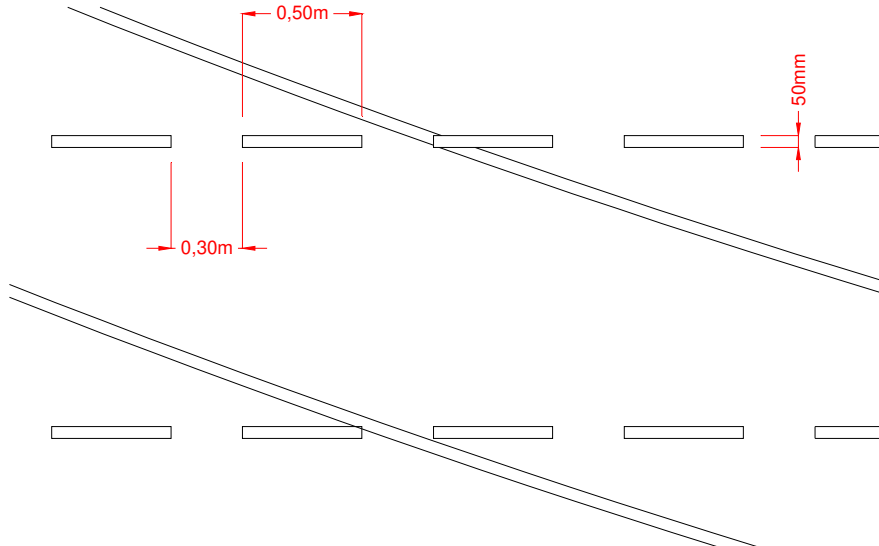


## Sprintbaan

Daar, waar de sprintbaan, tussen start en tangentpunt, de banen van de rondbaan kruist dient een onderbroken lijn te worden aangebracht, waarbij de opening tussen de sprintbelijning en de belijning van de rondbaan minimaal 0,05 m dient te zijn

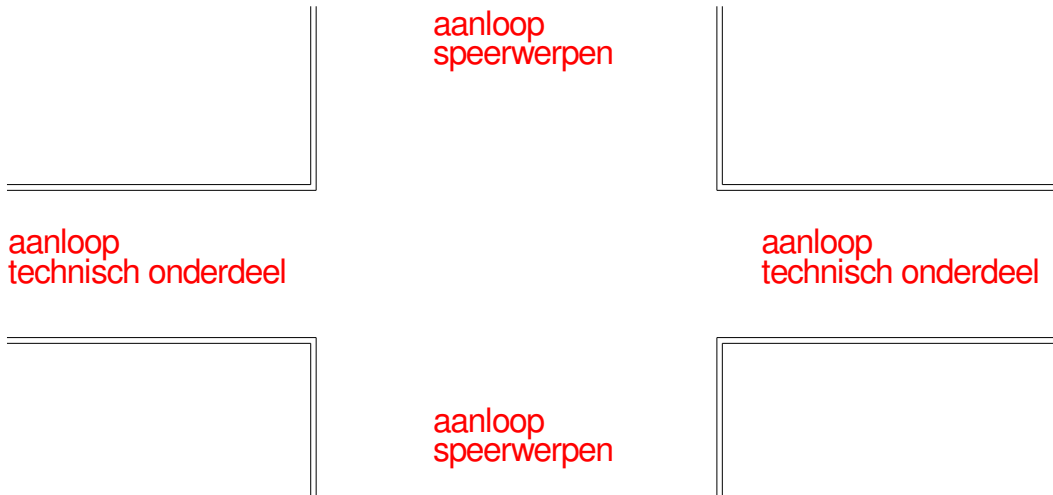


Indien het de voorkeur van de vereniging is mag de onderbroken lijn ook op onderstaande wijze, bestaande uit blokken van 0,50 m lang en 50 mm breed op een onderlinge afstand van 0,30 m, worden aangebracht



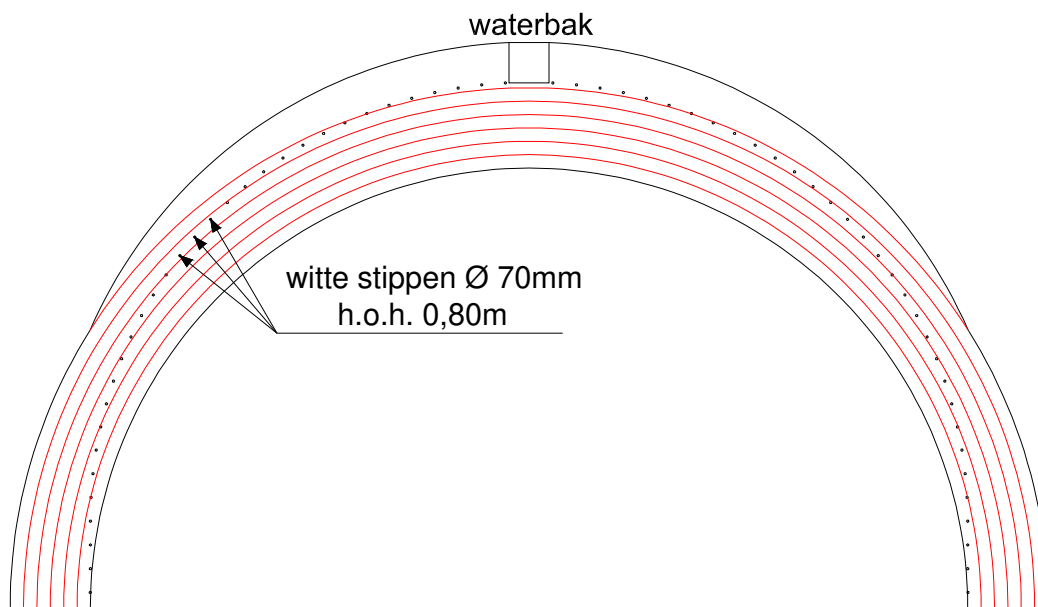
## Kruisende aanlopen segment

Indien op een segment de aanlopen voor technische onderdelen de aanloop speerwerpen kruisen, worden de ter plaatse van het kruisingsvlak onderbroken en worden de buitenzijden van het kruisingsvlak niet belijnd, conform onderstaande tekening (voor de kruising van de aanloop speerwerpen en de hindernisloop is de belijning afwijkend).



## Hindernisloop

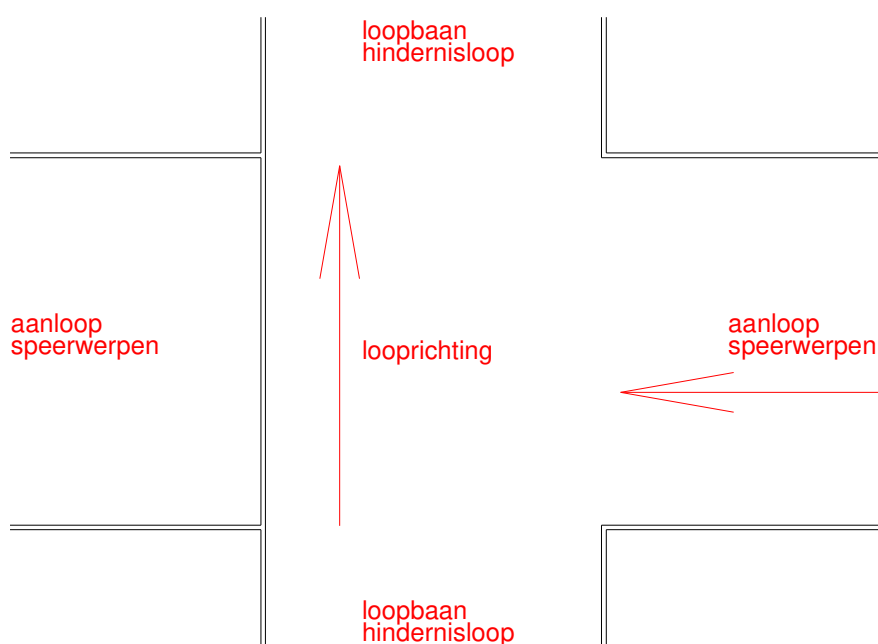
Indien de waterbak aan de buitenzijde van de rondbaan is gesitueerd, dan dient de binnenzijde van de hindernisloopbaan gemarkeerd te worden met witte stippen  $\varnothing 7,00$  cm, h.o.h. 80 cm.



Indien de waterbak aan de binnenzijde van de rondbaan is gesitueerd dient ter plaatse van de wegneembare gootafdekker een doorgetrokken lijn aanwezig te zijn.

Bij een waterbak aan de binnenzijde van de rondbaan maakt de belijning aan de buitenzijde van loopbaan onderdeel uit van de aanloop.

Op het kruisingsvlak van de loopbaan van de hindernisloop en de aanloop speerwerpen dient de binnenzijde van de loopbaan van de hindernisloop een doorgetrokken lijn te zijn. De ander lijnen van het kruisingsvlak worden niet belijnd. De belijning dient dan als volgt te zijn aangebracht:



## Springonderdelen

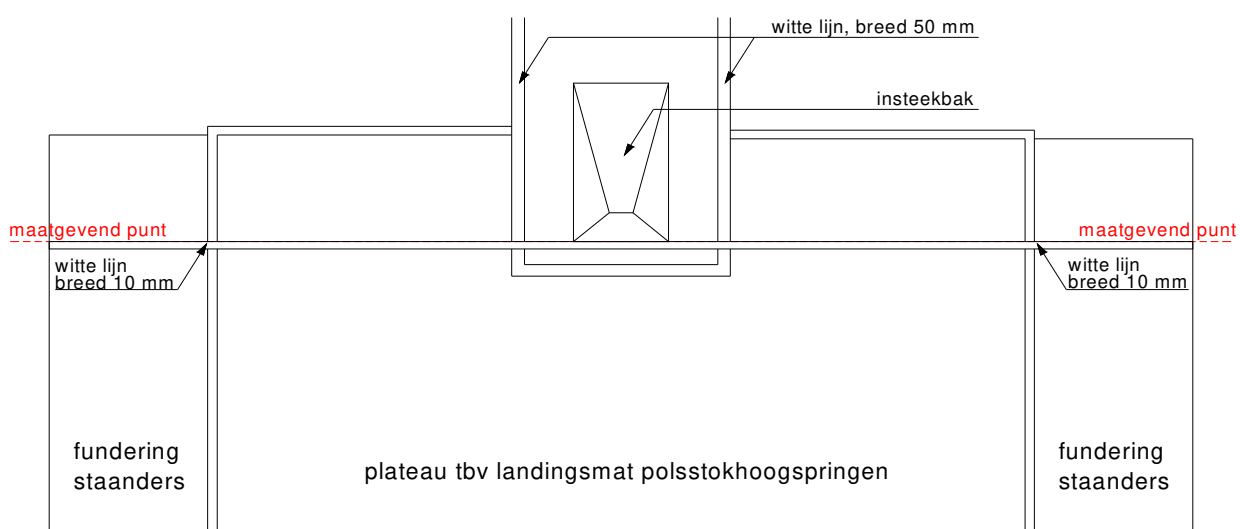
De aanlopen voor de springonderdelen (verspringen, hink-stap-springen, polsstokhoogspringen) dienen aan beide zijden te zijn gemarkeerd met een witte lijn van 50 mm breedte. De afstand tussen de lijnen dient  $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$  te zijn.

## Polsstokhoogspringen

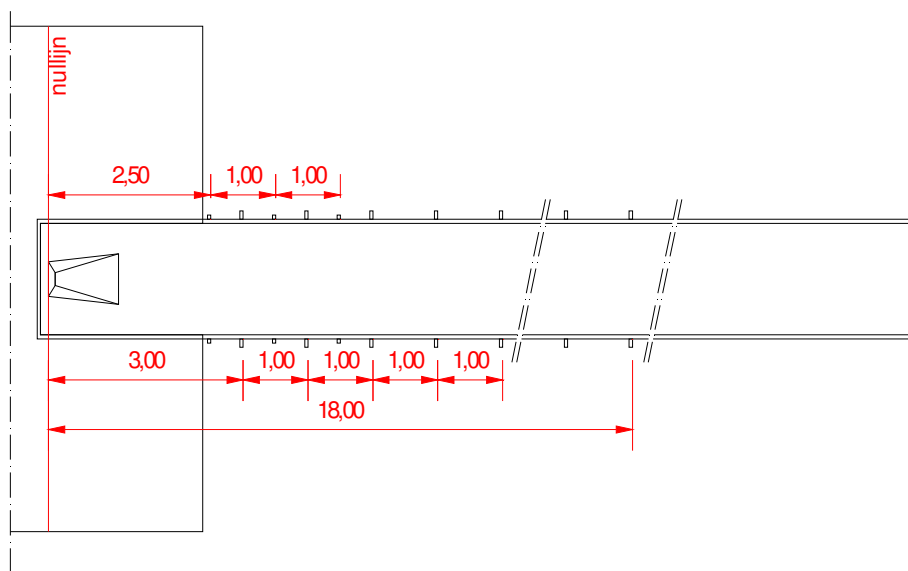
Ter bepaling van het nulpunt voor de polsstokhoogspringinstallatie dient een nullijn te worden aangebracht volgens onderstaande maatvoering.

Ook indien de polsstokhoogspringinstallatie bestaat uit in grondpotten gestelde staanders met de versteleenheid boven in de paal, dient de nullijn aanwezig te zijn.

Conform het wedstrijdreglement mag de lijn over de mat een breedte hebben van maximaal 50 mm.



Het is toegestaan om vaste merktekens aan de beide buitenzijden van de lijnen van de aanloop aan te brengen. Tussen 2,50 m en 5,00 m vanaf de nullijn worden deze merktekens om de 0,50 m geplaatst. Tussen de 5,00 m en 18,00 m om de meter. De merktekens dienen wit te zijn en een breedte van 50 mm te hebben. De lengte van de merktekens op 2,50 m, 3,50 m en 4,50 m dienen een lengte te hebben van 50 mm en de overige merktekens een lengte van 100 mm.



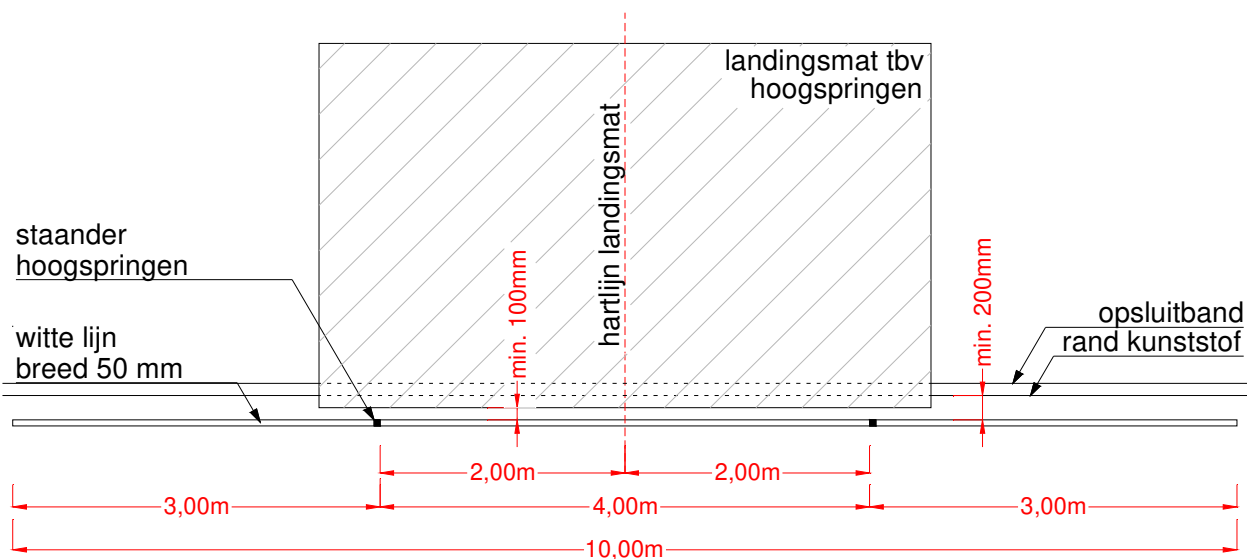


## Hoogspringen

Ten behoeve van het hoogspringen dient een witte lijn van 50 mm breedte en 10,00 m lengte te worden aangebracht op 0,10 m voor en evenwijdig aan de plaats van de landingsmat. Het midden van de lijn valt samen met het midden van de mat.

Deze lijn mag een tijdelijke lijn zijn, maar geadviseerd wordt een permanente lijn aan te brengen.

Indien de lijn momenteel tegen de opsluitband ligt, dient deze bij de eerstvolgende renovatie op de goede afstand van de opsluitband te worden aangebracht.



## Werponderdelen

### Speerwerpen

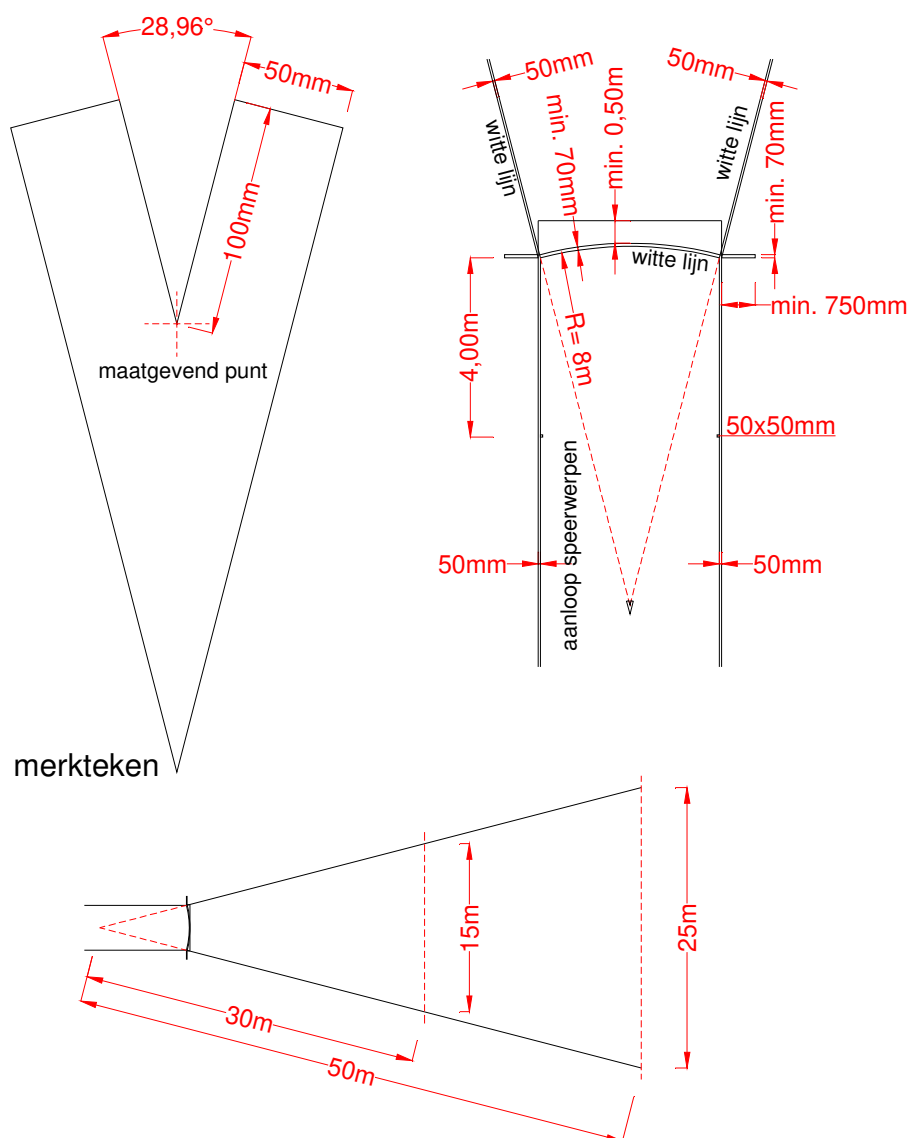
De aanloop voor het speerwerpen dient aan beide zijden te zijn gemarkeerd met een witte lijn van 5 cm breedte. De afstand tussen de lijnen dient 4,00 m te zijn.

Op 4,00 m voor het uiteinde van de afwerpboog dient een markering te worden aangebracht van 50 x 50 mm aan de binnen- of buitenzijde van de markering van de aanloopbaan.

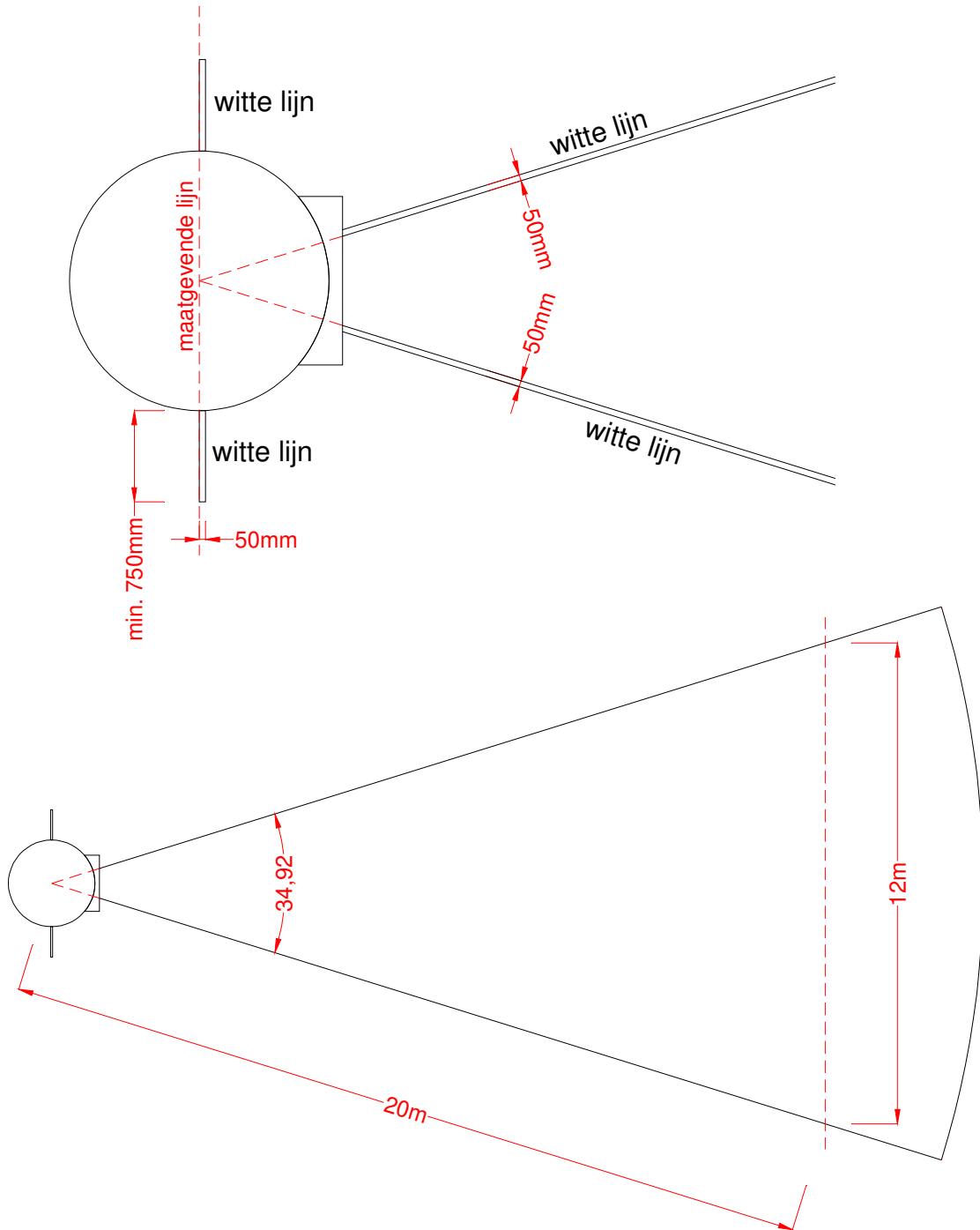
Het middelpunt van de afwerpboog dient te worden aangegeven met een V-vormig teken, conform onderstaande tekening.

De afwerpboog dient, indien de aanloopteug dit toelaat op minimaal 0,50 m van het einde van de kunststof te worden aangebracht. De minimale afstand tussen de afwerpboog en het einde van de kunststof dient 0,20 m te zijn.

De afwerpboog en de zijlijnen dienen minimaal 70 mm breed te zijn.

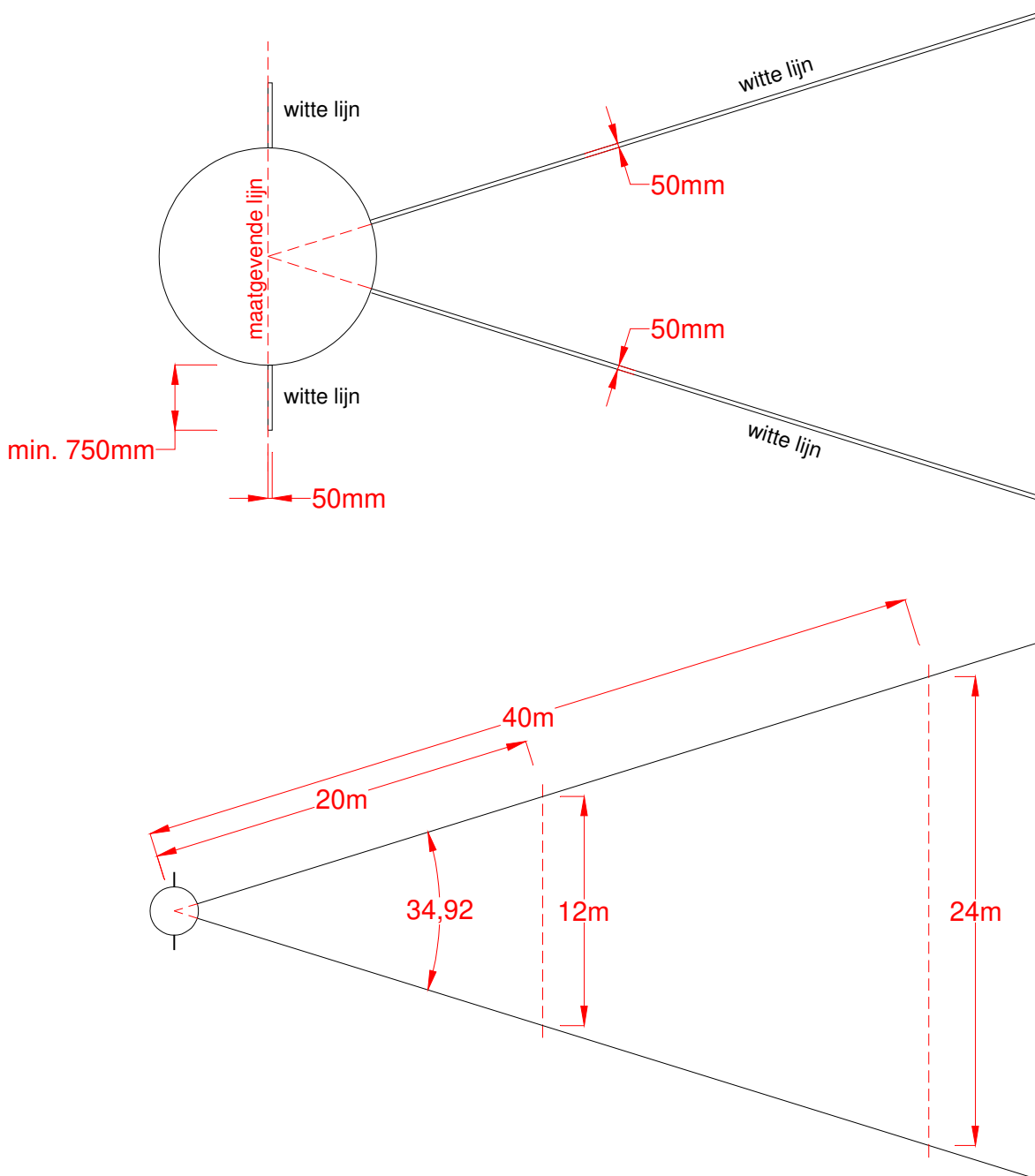


# Kogelstoten



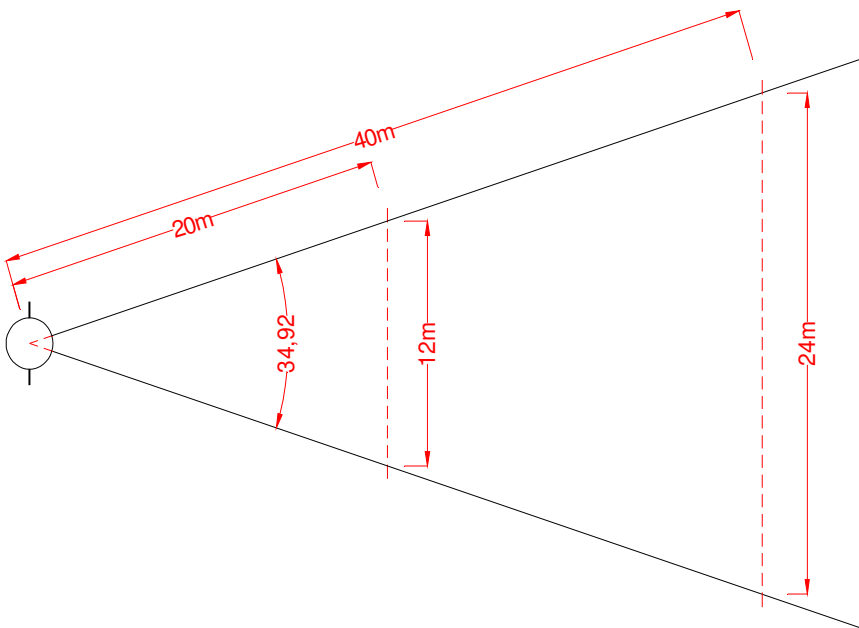
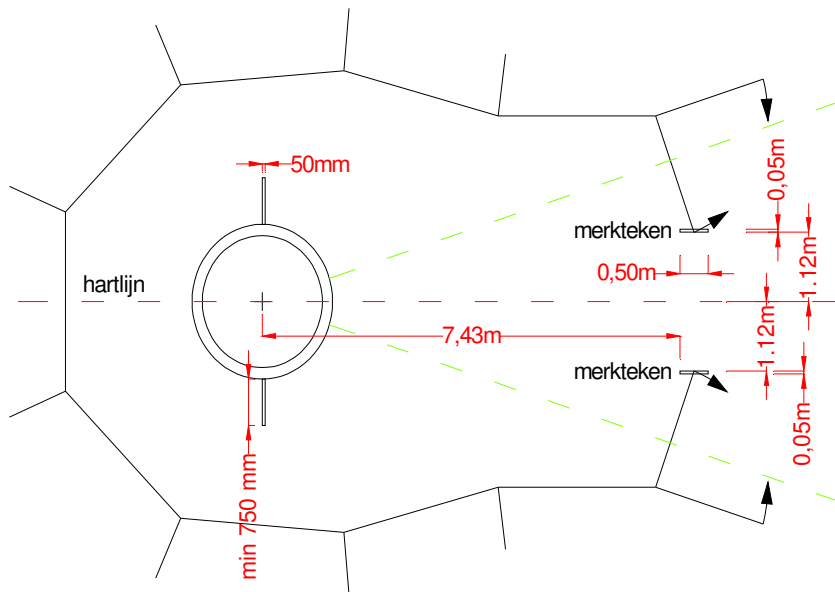
## Discuswerpen

In de opening van de werpkooi dienen in de grond duidelijk zichtbare, vaste merktekens te worden aangebracht, welke eenduidig de opening van 6,00 m aangeven en waaraan het net kan worden gefixeerd.



## Kogelslingeren

In de opening van de werpkooi dienen in de grond duidelijk zichtbare, vaste merktekens te worden aangebracht, welke eenduidig de positie van de deuren aangeven als deze gesloten moeten worden. De merktekens dienen op 1,12 m vanaf de middellijn van de werpsector te worden aangebracht. Afmeting van de merktekens is 0,50 x 0,05 m en de kleur is wit. Indien de kooi is voorzien van vaste verankeringspunten voor de deuren, dan is de lijn geen verplichting.



## Deel 3: Overzicht Merktekens

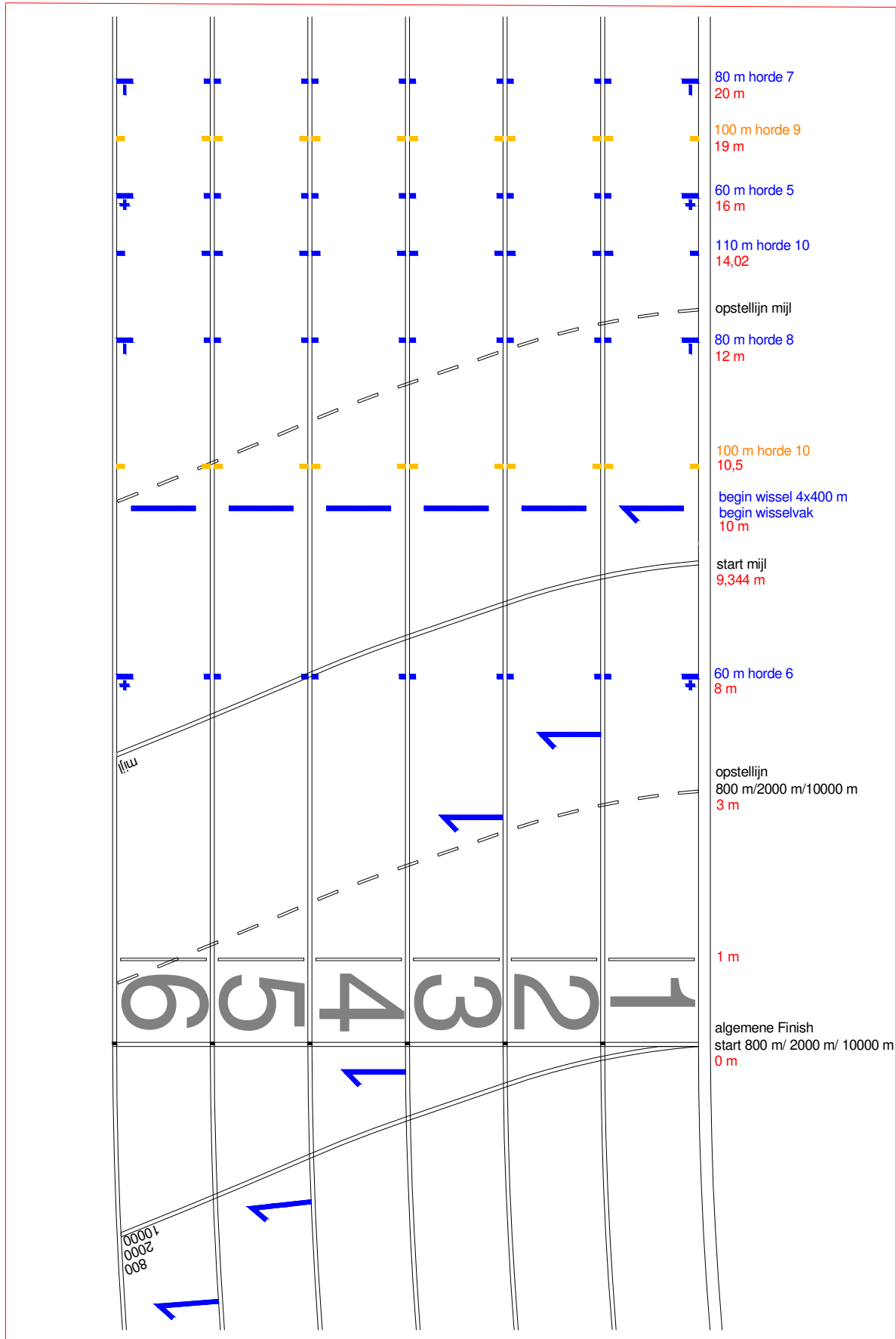
Deel 3 geeft een overzicht van de merktekens die op de atletiekbaan worden aangebracht, gebaseerd op het Belijningsplan van World Athletics, gecombineerd met de aanvullingen van de Atletiekunie.

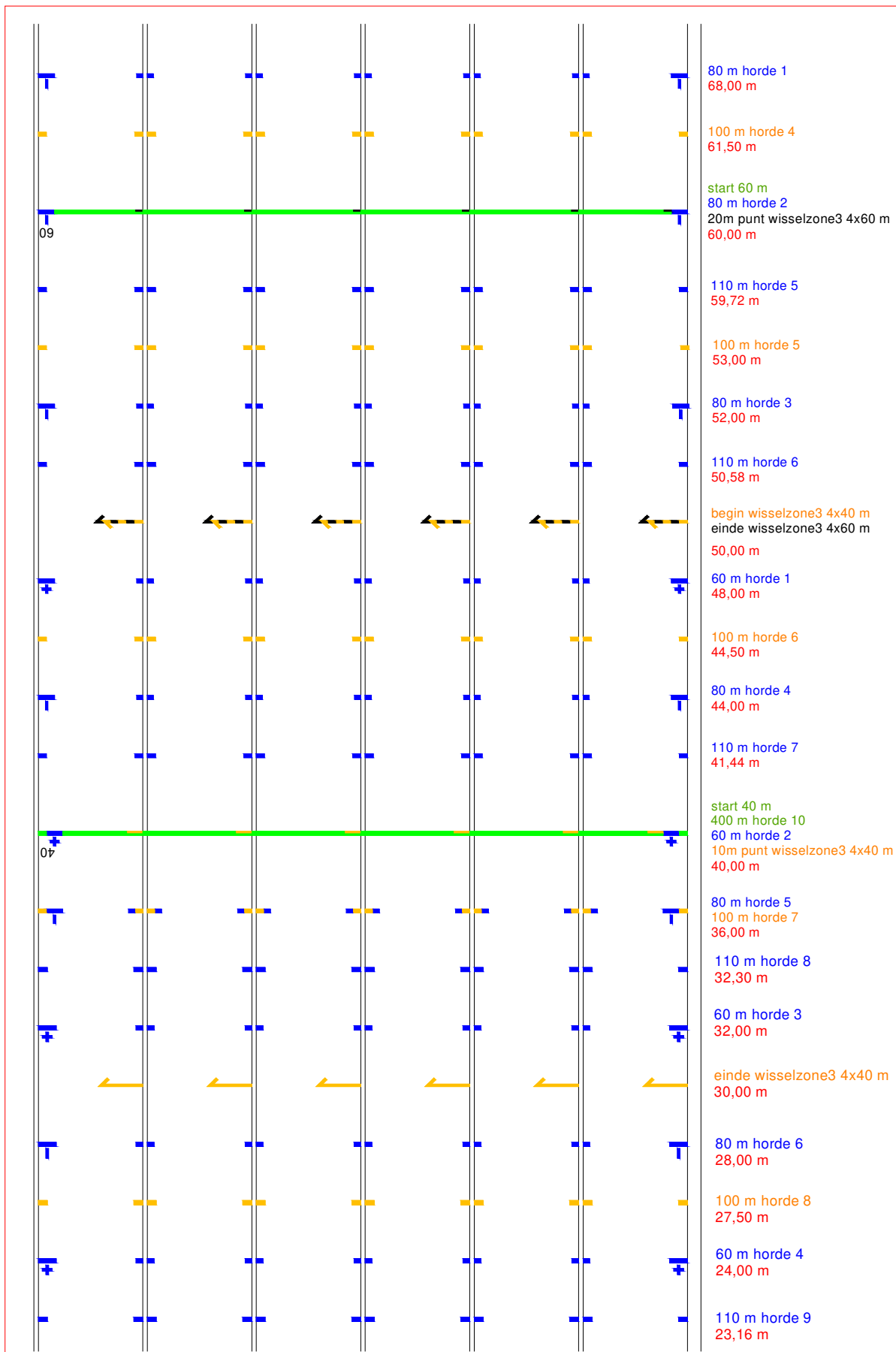
Het overzicht is gebaseerd op een 6-baans baan met een straal van 36,50 meter. Bij andere stralen kunnen afwijkingen ontstaan, met name bij de overgang van de rechtstand naar de bocht. De volgorde van de merktekens voor de rondbaan, c.q. sprintbaan zal echter niet wijzigen.

Omdat de plaats van de merktekens voor de hindernisloop afhankelijk is van de plaats van de waterbak zijn deze niet in het overzicht opgenomen.

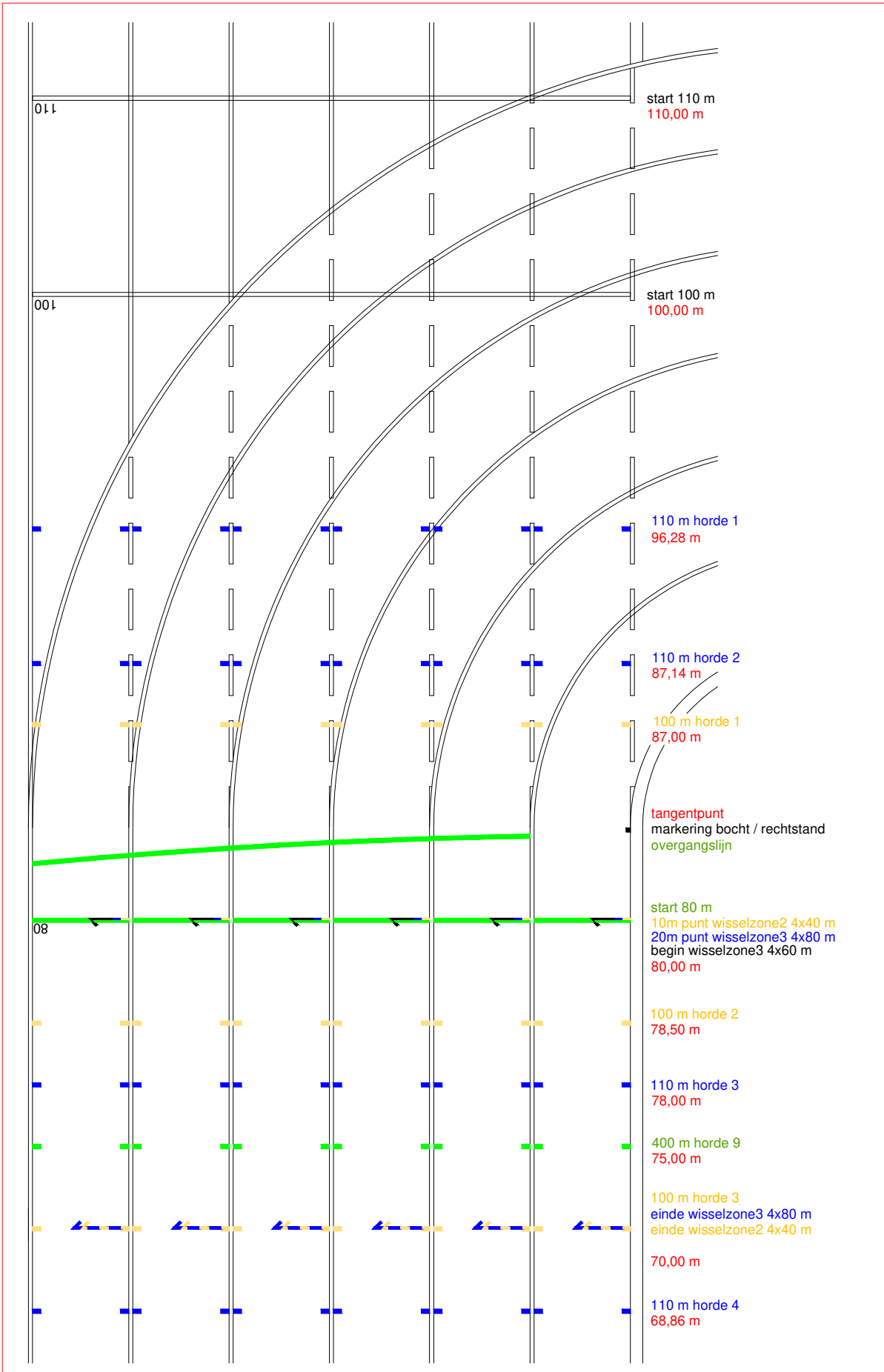
De rechterzijde van de tekeningen is de binnenzijde van de baan. Als de baan rechtsom wordt gelopen, dan staan de merktekens in de volgorde zoals op tekening aangegeven, indien deze van onder naar boven wordt gelezen.

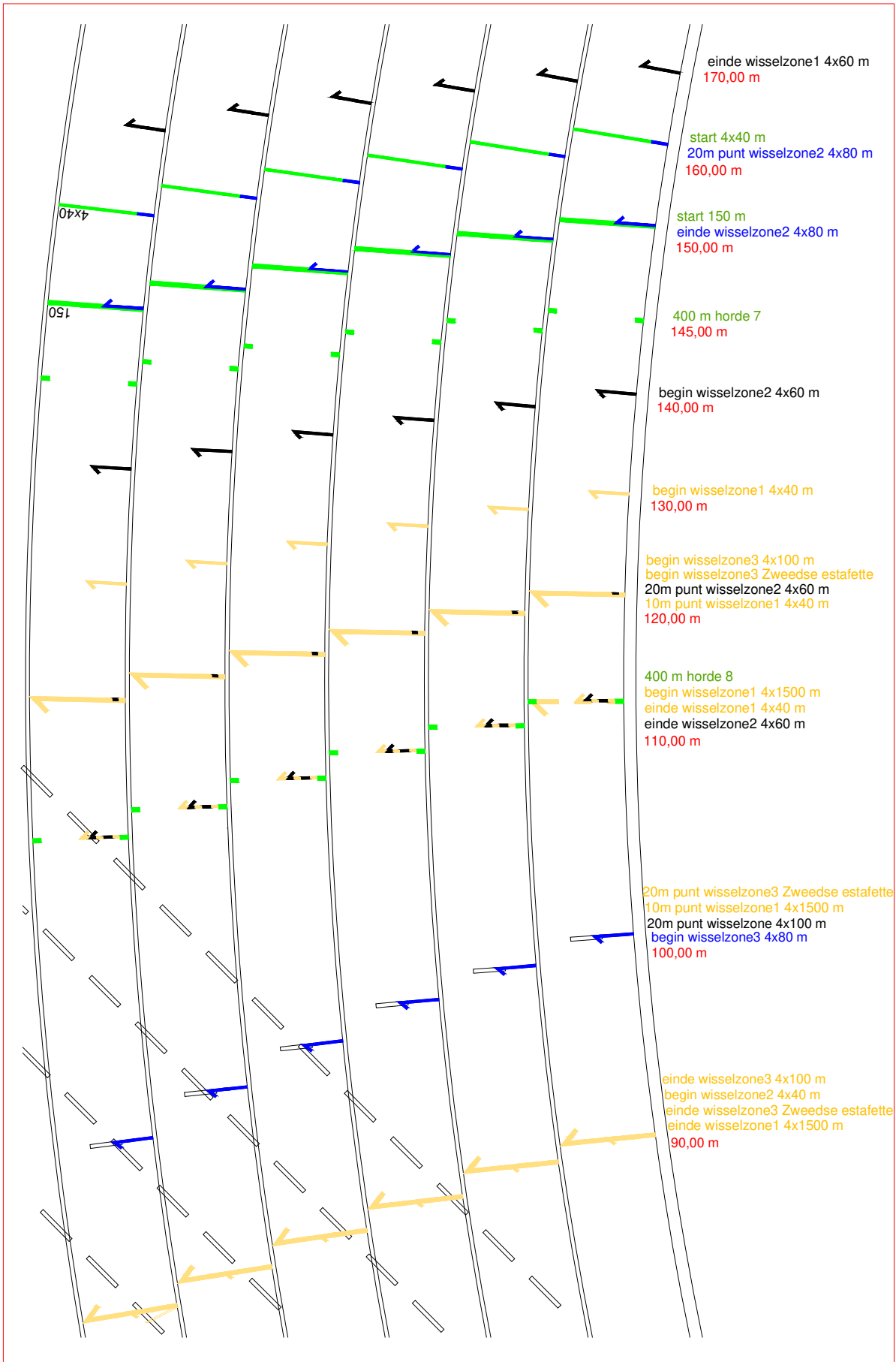
Ter voorkoming van een dik pakket tekeningen zijn de onderlinge afstanden tussen de merktekens niet op schaal. De afstanden op de looplijn in baan 1, rechtsom gemeten vanaf de finishlijn, zijn ter indicatie aangegeven.

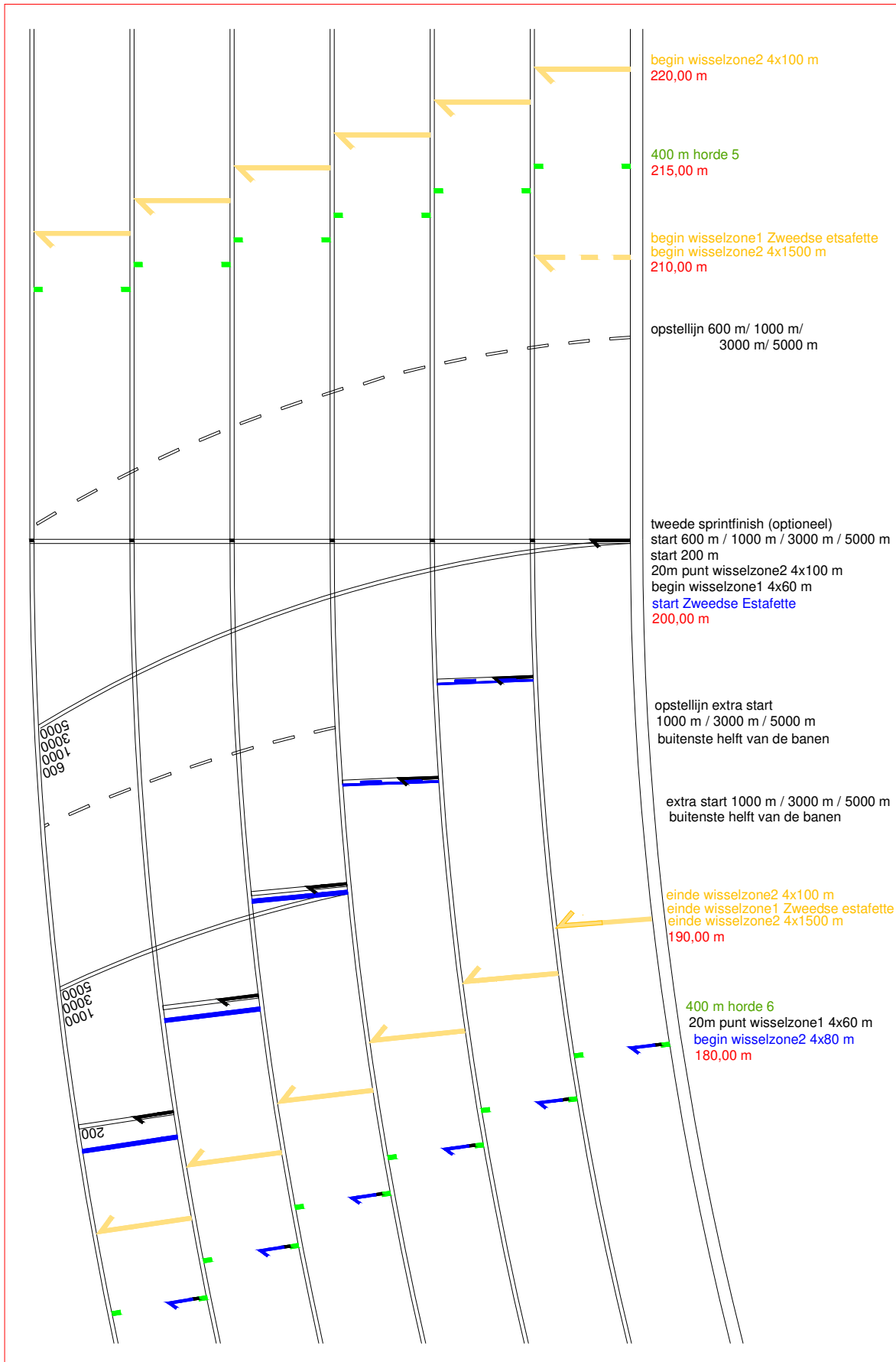


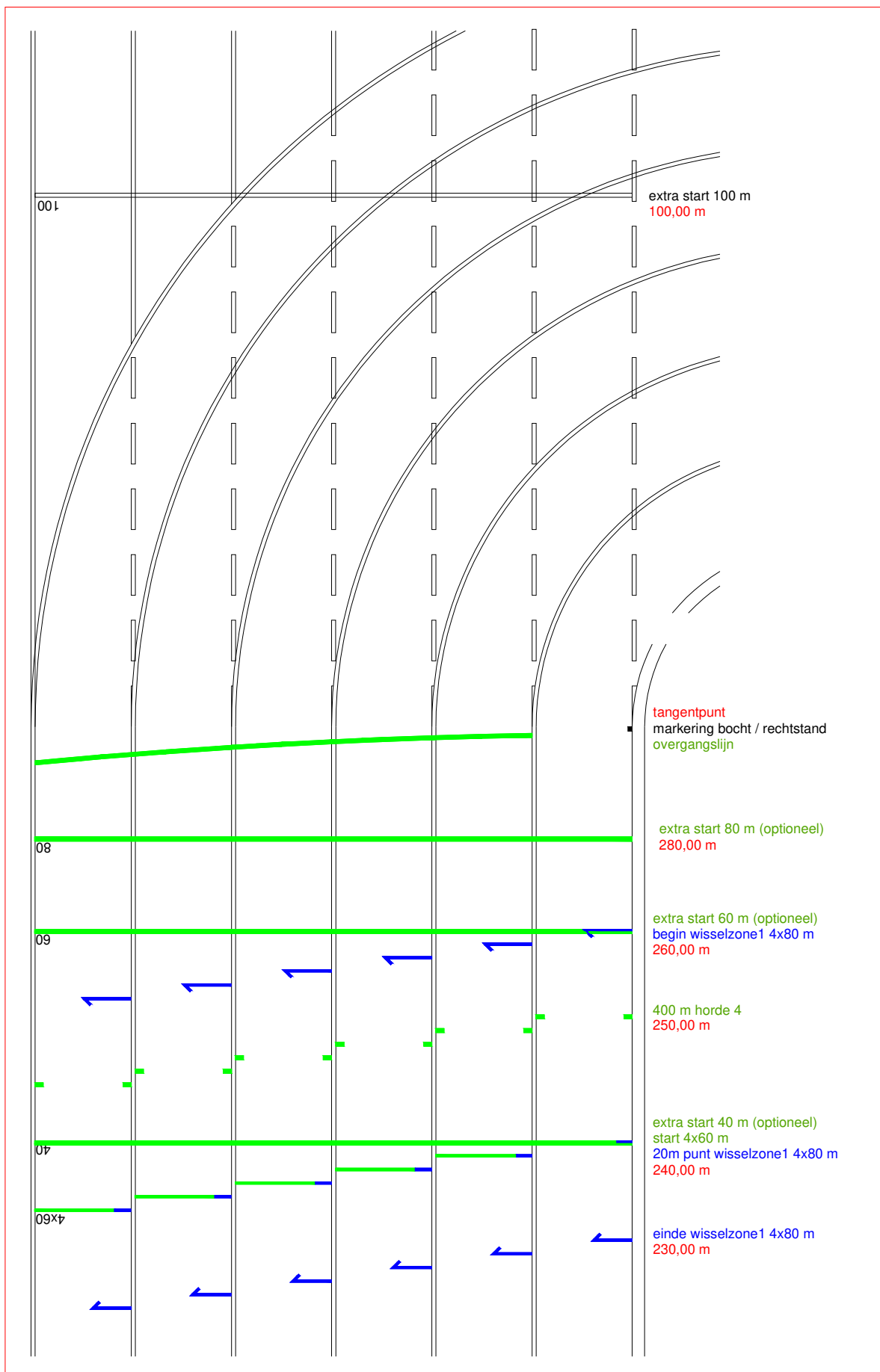


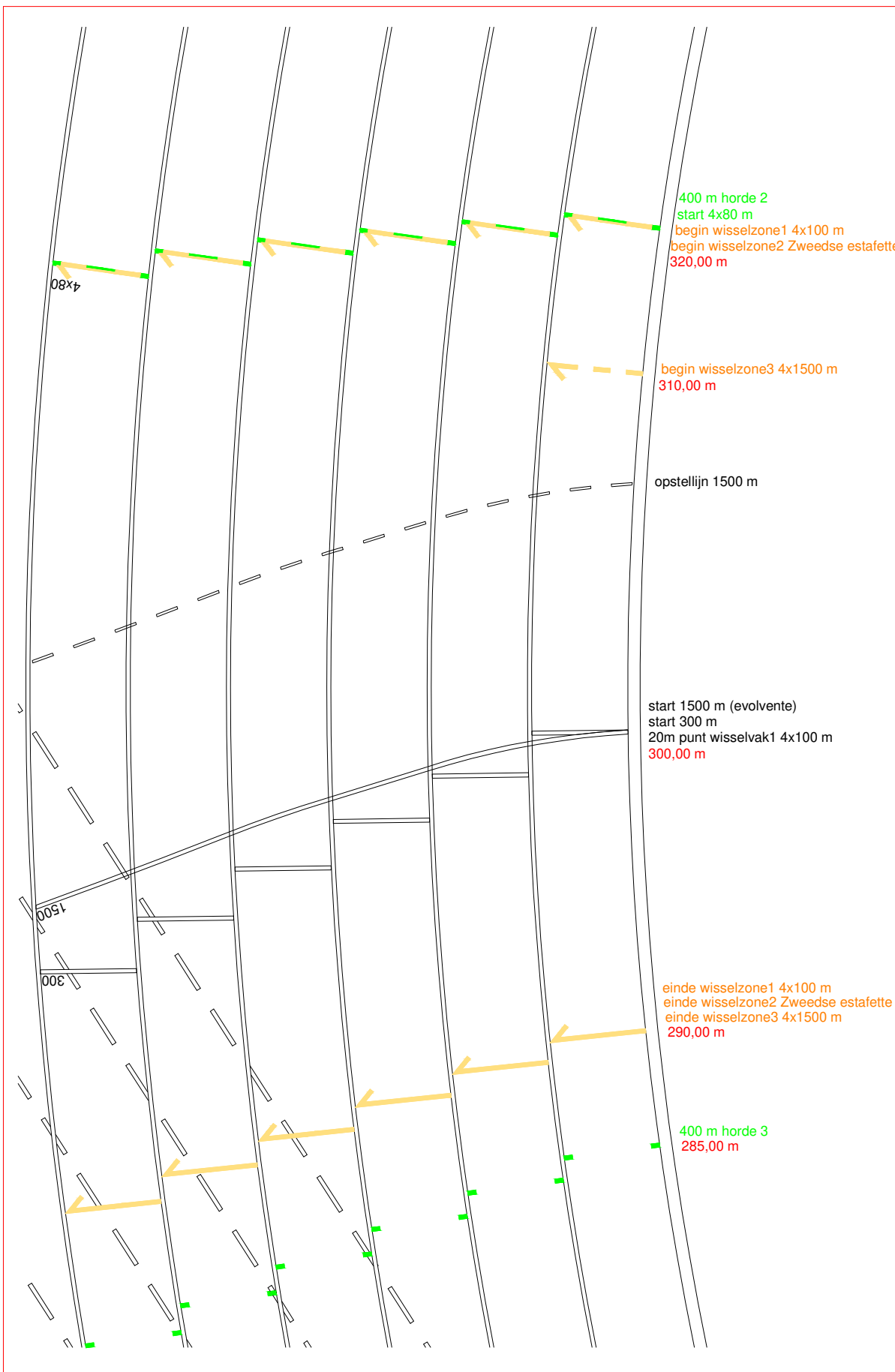


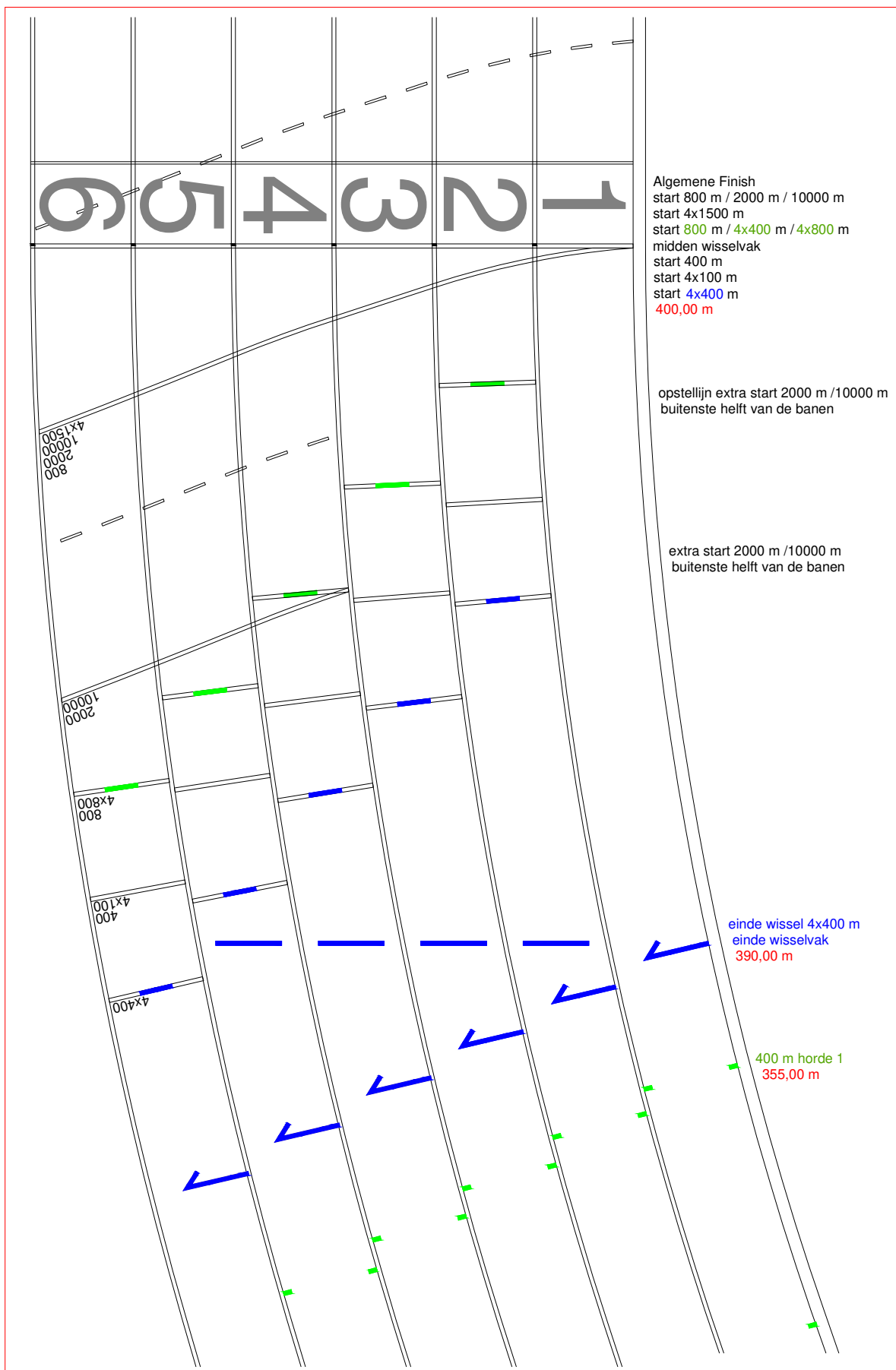












Algemene Finish  
 start 800 m / 2000 m / 10000 m  
 start 4x1500 m  
 start 800 m / 4x400 m / 4x800 m  
 midden wisselvak  
 start 400 m  
 start 4x100 m  
 start 4x400 m  
 400,00 m

opstelliijn extra start 2000 m / 10000 m  
 buitenste helft van de banen

extra start 2000 m / 10000 m  
 buitenste helft van de banen

einde wissel 4x400 m  
 einde wisselvak  
 390,00 m

400 m horde 1  
 355,00 m