



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



De belangrijkste factoren voor een succesvolle estafette

Door Patrick Meskes
Soort Praktijksessie
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Wil jij met jouw estafetteteams de volgende stap zetten? Schrijf je dan in voor deze workshop! Tijdens deze workshop gaan we in op de belangrijkste factoren voor een succesvolle estafette. Denk aan handpositie, startpositie, het juiste wisselmoment en diverse praktische drills om jouw estafetteploeg verder te ontwikkelen! Kom je ook?

Over Patrick

Mijn naam is Patrick Meskes en ik ben talentcoach bij de Atletiekunie. In deze rol begeleid ik de paralympische talentgroep en ondersteun ik de jeugdtoernooien in de aanloop naar estafetteprogramma's. Naast mijn functie als talentcoach ben ik ook actief als sprintcoach, waarbij ik atleten vanaf de U18-categorie begeleid richting nationale en internationale kampioenschappen zoals NK's, EK's en WK's.

