

Regelübersicht Staffellauf – Die Wechsel



Der Staffelwechsel ist eine der kompliziertesten Situationen der Leichtathletik. Viele Regelungen führen vielfach zu unglücklichen Situationen. Im Folgenden sind die Regelungen der IWR für Staffelläufe in Bahnen leicht verständlich zusammengefasst:

Für alle Läufer der 4x75m, 4x100m bzw. 4x200m Staffel und den 2. und 3. Läufer der Schwedenstaffel gilt: Der übernehmende Läufer darf bis zu 10m vor dem Beginn der Wechselzone anlaufen (Wechselvorlauf). Alle anderen Athleten dürfen erst innerhalb der Wechselzone anlaufen. Hier muss dann der Stab vollständig übergeben werden. Dabei ist nur die Position des Stabes entscheidend, nicht die der Läufer. Das heißt der Stab muss sich während der Übergabe in der Wechselzone befinden.

Beim 4x50m Lauf gibt es keine Wechselzone, hier müssen die Athleten, die den Stab übernehmen vom Teilstreckenbeginn loslaufen.

Sollte ein Athlet den Staffelstab fallen lassen, so muss der ihn aufheben, der ihn fallengelassen hat. Er darf dazu auch seine Bahn verlassen, wenn er dabei niemanden behindert. Abschließend muss der letzte Läufer mit dem Staffelstab, die Ziellinie überqueren.

Innenraum

