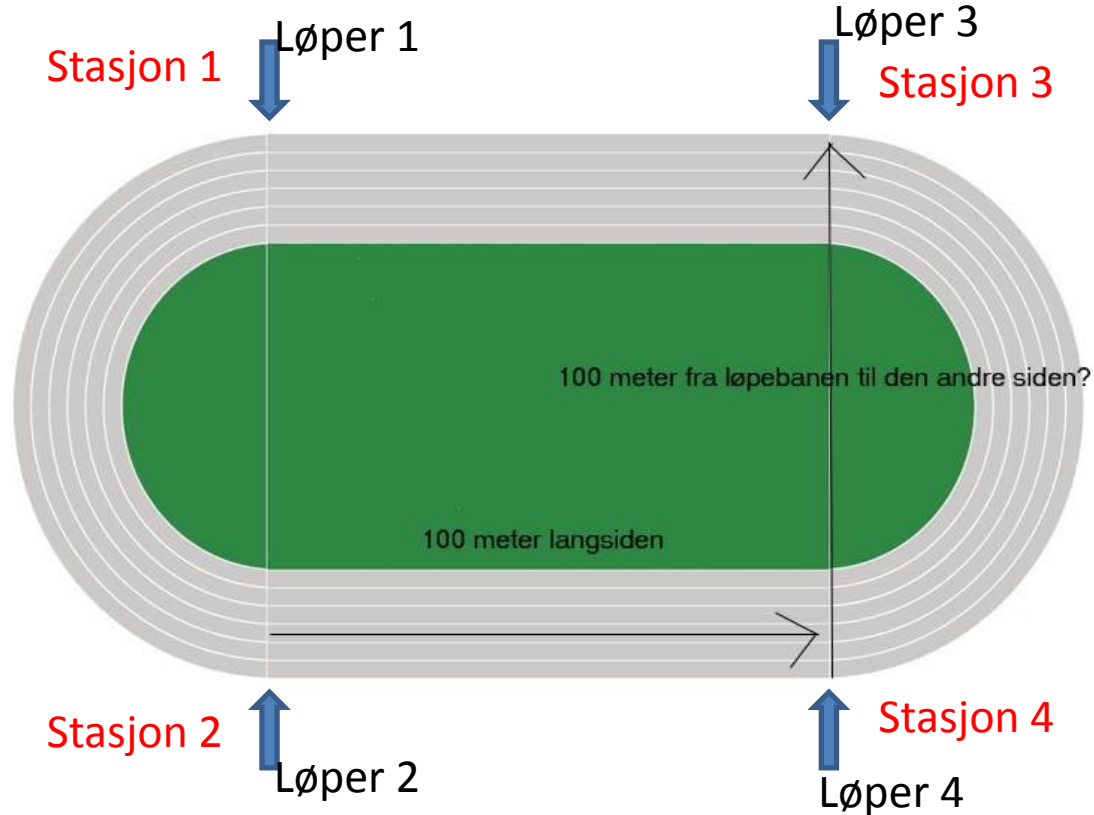


1000 m stafett:



- 4 løpere løper denne stafetten. Løper 1: 100 m, løper 2: 200 m, løper 3: 300 m og tilslutt Løper 4: 400 m (hel runde/bane).
- Løper 1 og løper 2 løper på sine bane, altså i eget "track", mens løper 3 kan veksle/bytte Banen (track) etter pinne veksling og kan løpe på innerste banen.
- Løper 4 kan avslutte sitt løp på innerste banen, altså hele 400 m.