

## Deel VII - Wegwedstrijden

### 55. Wegwedstrijden

#### Afstanden

55.1 De standaardafstanden voor wegwedstrijden zijn:  
1 mijl (1609,344 m), 5 km, 10 km, 15 km, 10 mijl, 20 km, halve marathon, 25 km, 30 km, marathon (42,195 km), 50 km, 100 km en estafettes op de weg.

Opmerking: Het wordt aanbevolen om de estafettes op de weg te houden over de afstand van de marathon, bij voorkeur op een parcours van 5 km, en met afstanden voor de individuele lopers van 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km en 7,195 km (Ekiden). Voor estafettes op de weg voor U20 mannen is de aanbevolen afstand de halve marathon met individuele afstanden van 5 km, 5 km, 5 km en 6,098 km.

#### Parcours

55.2 Een wegwedstrijd moet worden gehouden op gebaande wegen. Als verkeers- of andere omstandigheden dit noodzakelijk maken, mag het parcours, duidelijk aangegeven, lopen over fietspaden of voetpaden terzijde van de weg, maar niet op zachte grond, zoals grasranden en dergelijke. Start en finish mogen zich op een atletiekbaan bevinden.

Opmerking (i): Het wordt aanbevolen dat bij wegwedstrijden over de standaardafstanden de start en finish, gemeten langs een rechte lijn, niet verder uit elkaar liggen dan 50% van de wedstrijdafstand. Voor erkenning van records zie regel WR31.21.2.

Opmerking (ii): Het is toegestaan dat de start, de finish en andere delen van een wegwedstrijd op gras of op een andere onverharde ondergrond plaatsvindt. Deze delen moeten tot een minimum worden beperkt.

55.3 Het parcours moet worden gemeten langs de kortst mogelijke lijn die een atleet kan volgen binnen het weggedeelte waarop gelopen mag worden. Bij alle wegwedstrijden die vallen onder paragrafen 1. (a) en (b) en indien mogelijk ook 1. (c) en 2. (a), (b) van de definitie van World Rankings Competition, zou de lijn waarlangs het parcours gemeten is, aangegeven moeten worden in een kleur die afwijkt van alle andere wegmarkeringen. Het parcours mag niet korter zijn dan de officiële afstand voor het onderdeel. Bij alle World Rankings Competitions mag de afwijking niet groter zijn dan 0,1% (d.w.z. 42 m bij de marathon). De lengte van het parcours moet van tevoren worden gecertificeerd door een parcoursmeter die door WA erkend is.

Opmerking (i): De afstand van wegwedstrijden moet volgens de Calibrated Bicycle Method van World Athletics worden opgemeten.

Opmerking (ii): Om te voorkomen dat bij latere metingen ontdekt wordt dat het parcours korter was dan de officiële wedstrijdafstand, wordt aanbevolen om bij het uitzetten van het parcours een factor te hanteren waarmee de te meten afstand op voorhand verhoogd wordt (Engels: “short

course prevention factor”). Voor metingen met de fiets is deze factor 0,1% wat betekent dat iedere kilometer van het parcours een gemeten lengte van 1 001 m moet hebben.

Opmerking (iii): Als het de bedoeling is dat op de wedstrijddag delen van het parcours worden vastgelegd door niet-permanente middelen zoals pylonen, hekken, enz. dan moet de plaats van deze middelen uiterlijk tijdens de parcouismetings vastgesteld en in het meetrapport worden opgenomen.

Opmerking (iv): Voor wegwedstrijden over standaardafstanden wordt aanbevolen dat het totale hoogteverschil tussen start en finish niet groter is dan 1:1 000, d.w.z. 1 m per km (0,1%). Voor erkenning van records zie regel WR31.21.3.

Opmerking (v): Het meetcertificaat van een parcours is vijf jaar geldig. Na die periode moet het parcours opnieuw worden gemeten ook al zijn er geen duidelijke veranderingen in het parcours.

- 55.4 Langs de route moet de afstand in kilometers aan alle atleten kenbaar gemaakt worden.
- 55.5 Bij estafettes op de weg moeten op de verschillende wisselpunten witte lijnen van 50 mm breed dwars over de weg worden getrokken om het begin van iedere deelafstand aan te geven (“scratch line”). Soortgelijke lijnen moeten worden getrokken 10 m voor en 10 m na het wisselpunt, om de wisselzone aan te geven. Voor alle wissels geldt, dat het niet is toegestaan dat atleten beginnen met lopen buiten de wisselzone; zij moeten starten binnen de wisselzone. Alle wissels, die moeten bestaan uit een fysiek contact tussen de aankomende en de vertrekkende atleet (tenzij de organisatoren anders hebben beslist), moeten volledig binnen deze zone worden uitgevoerd. Als een atleet deze regel niet volgt, dan moet zijn team worden gediskwalificeerd.

### Start

- 55.6 De wedstrijd moet worden gestart door het afvuren van een startrevolver, een kanon, een luchthoorn of andersoortige geluidsapparatuur, waarbij de startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (regel TR16.2.2). Bij wedstrijden waaraan veel atleten deelnemen, moeten 5 minuten, 3 minuten en 1 minuut voor de start waarschuwingssignalen gegeven worden. Na het commando “Op uw plaatsen”, moeten de atleten zich op de startlijn opstellen zoals door de organisator is vastgesteld. Zodra de starter er zich van overtuigd heeft dat geen enkele atleet met zijn voet (of enig ander deel van zijn lichaam) de startlijn of de grond voorbij de startlijn raakt, moet hij de race starten.

Evenals bij de midden- en lange afstanden op de baan moet worden benadrukt dat starters en scheidsrechters bij onderdelen buiten het stadion, niet overijverig moeten zijn in het toepassen van de regels voor een valse start. Het terugschieten van een wegwedstrijd of een ander soort wedstrijd buiten het stadion kan

lastig zijn, en bij grote deelnemersvelden zelfs ondoenlijk. Wanneer echter een duidelijke en opzettelijke overtreding van de regels voor een valse start wordt geconstateerd, moet de scheidsrechter niet aarzelen om te overwegen om passende actie tegen een persoon te ondernemen, hetzij tijdens, hetzij na afloop van de race. Echter wanneer bij grotere evenementen het startsysteem hapert en het is duidelijk of mogelijk dat de tijdwaarneming niet loopt, is het terugschieten van de race zo mogelijk de beste optie.

### **Veiligheid**

- 55.7 De organisatoren van wegwedstrijden zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van de atleten en de officials. Bij wedstrijden die vallen onder paragrafen 1. (a), (b), (c) en 2. (a), (b) van de definitie van World Rankings Competition moeten de organisatoren ervoor zorgen dat de wegen die voor de wedstrijd worden gebruikt in alle richtingen afgesloten zijn voor gemotoriseerd verkeer.

### **Drink-, spons- en verfrissingposten**

- 55.8 Drink-, spons- en verfrissingposten
- 55.8.1 Bij alle wegwedstrijden moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn.
- 55.8.2 Bij alle wegwedstrijden moet water beschikbaar worden gesteld op geschikte plaatsen die een onderlinge afstand van ongeveer 5 km hebben. Voor wedstrijden langer dan 10 km mogen op deze punten verfrissingen (anders dan water) beschikbaar worden gesteld.
- Opmerking (i): Als de omstandigheden dit rechtvaardigen, rekening houdend met de aard van de wedstrijd, de weersomstandigheden en de fysieke gesteldheid van het merendeel der deelnemers, mogen er op meerdere plaatsen op regelmatige afstanden langs het parcours drink- en verfrissingposten worden geplaatst.
- Opmerking (ii): Ook mogen nevelinstallaties worden opgesteld als dat bij bepaalde organisatorische en / of klimatologische omstandigheden passend wordt geacht.
- 55.8.3 Verfrissingen mogen bestaan uit dranken, energiedranken, voedingsmiddelen, of andere zaken anders dan water. Afhankelijk van de heersende omstandigheden zullen de organisatoren vaststellen welke verfrissingen beschikbaar worden gesteld.
- 55.8.4 Normaal gesproken zullen de verfrissingen beschikbaar worden gesteld door de organisatoren maar die kan ook toestaan dat de atleten voorzien in hun eigen verfrissingen, in welk geval de atleet zelf moet bepalen op welke post de verfrissingen voor hem beschikbaar zijn. Verfrissingen die door de atleet zelf worden verstrekt, moeten onder toezicht van daarvoor door de organisator aangewezen officials blijven vanaf het moment dat die door de atleten of door hun vertegenwoordigers zijn ingeleverd. Deze

officials moeten ervoor zorgen dat deze verfrissingen niet veranderd worden of dat er op geen enkele manier mee wordt geknoeid.

- 55.8.5 De organisatoren moeten door afsluitingen, tafels of markeringen op de grond de ruimte afbakenen van waaruit de verfrissingen opgehaald of aangepakt kunnen worden. Deze ruimte mag zich niet direct op de uitgezette looproute bevinden. De verfrissingen moeten zo zijn opgesteld, dat óf de atleten ze gemakkelijk zelf kunnen pakken, óf dat zij door de daarvoor aangewezen personen makkelijk aan de atleten aangereikt kunnen worden. Die personen moeten binnen het daarvoor aangewezen gebied blijven en mogen noch het parcours betreden noch atleten hinderen. Onder geen enkele omstandigheid mag deze official meelopen (meebewegen) met een atleet, terwijl die de verfrissing of het water aanneemt.
- 55.8.6 Bij wedstrijden die vallen onder paragrafen 1. (a), (b), (c) en 2. (a), (b) van de definitie van World Rankings Competition mogen te allen tijde per land maximaal twee officials achter de tafel met verfrissingen plaatsnemen.  
Opmerking: In wedstrijden waarbij een land door meer dan drie atleten vertegenwoordigd wordt, mogen de technische wedstrijd-bepalingen extra officials bij de verfrissingposten toestaan.
- 55.8.7 Een atleet mag te allen tijde in zijn hand of bevestigd aan zijn lichaam water of verfrissingen meedragen, op voorwaarde dat hij dit al vanaf de start bij zich had of dat hij het bij een van de officiële posten opgehaald of ontvangen heeft.
- 55.8.8 Een atleet die op andere plaatsen dan door de organisatoren ingerichte posten verfrissingen of water aanneemt of ophaalt, behalve wanneer dat om medische redenen verstrekt wordt door of op aanwijzing van een race official, of verfrissingen aanneemt van een andere atleet, moet bij een eerste overtreding door de scheidsrechter worden gewaarschuwd normaal gesproken door dat hem een gele kaart wordt getoond. Bij een tweede overtreding moet de scheidsrechter de atleet diskwalificeren door hem een rode kaart te tonen. Die atleet moet dan onmiddellijk het parcours verlaten.  
Opmerking: Atleten mogen aan elkaar verfrissingen, water of sponzen aanreiken, op voorwaarde dat deze vanaf de start waren meegenomen, of bij een officiële post waren opgepakt of ontvangen. Echter, iedere voortdurende ondersteuning van één atleet aan een of meer andere atleten kan worden beschouwd als onsportieve assistentie en dan mogen waarschuwingen en / of diskwalificaties zoals boven omschreven worden uitgesproken.

### **Gedrag tijdens de wedstrijd**

- 55.9 Een atleet mag het gemarkeerde parcours verlaten met toestemming en

onder begeleiding van een official onder de voorwaarde dat daardoor de af te leggen afstand niet wordt verkleind.

- 55.10 Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of baancommissaris of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet het aangegeven parcours verlaten heeft en zo de af te leggen afstand heeft verkleind, dan moet die atleet worden gediskwalificeerd.
- 55.11. Op regelmatige afstanden en op kritieke punten van het parcours zouden baancommissarissen geplaatst moeten worden. Andere baancommissarissen kunnen zich dan tijdens de wedstrijd over het parcours verplaatsen.

Het eerst geven van een waarschuwing bij het toepassen van de relevante punten van Regel TR55, en waar van toepassing de regels TR6.2 en TR6.3, kan soms best lastig zijn, maar wanneer een dergelijke situatie zich voordoet zou de scheidsrechter het wel moeten doen. Er zouden bijvoorbeeld baancommissarissen kunnen worden aangewezen als assistent-scheidrechters en zij kunnen in verbinding staan met de scheidsrechter en met elkaar, om zodoende het systeem van waarschuwingen en diskwalificaties effectief uit te kunnen voeren. Het blijft altijd mogelijk, volgens de opmerking bij regel TR6.2, dat onder bepaalde omstandigheden een diskwalificatie kan worden uitgesproken zonder eerst een waarschuwing vooraf.

Wanneer geen transpondersysteem wordt gebruikt of wanneer een backup tijd-waarnemingssysteem wenselijk is, wordt aanbevolen om een finishfuij te gebruiken zoals omschreven voor crosscountrywedstrijden in de groene tekst bij regel TR56.

### ► **NED** **Marathon**

- 55.12 *Bij Nederlandse kampioenschappen en internationale wedstrijden op de marathon sluit de finish vier uur na het startsein. Atleten, die zich na sluitingstijd nog op het parcours bevinden, lopen voor eigen risico en worden niet in de eindrangschikking opgenomen.*

### **Ekiden**

- 55.13 *De Ekiden is een wegwedstrijd. Alle bepalingen van regel TR55 zijn hierop onverkort van toepassing.*
- 55.14 *De Ekiden is een (halve)marathonestafette.*
- 55.14.1 *Voor senioren bestaat een ploeg uit zes atleten die de afstand van 42,195 km in zes deelafstanden aflegt.*
- *De eerste atleet legt een afstand af van 5 km;*
  - *De tweede atleet legt een afstand af van 10 km;*
  - *De derde atleet legt een afstand af van 5 km;*
  - *De vierde atleet legt een afstand af van 10 km;*
  - *De vijfde atleet legt een afstand af van 5 km;*
  - *De zesde atleet legt een afstand af van 7,195 km.*
  - *Iedere atleet mag slechts één deelafstand lopen.*
- 55.14.2 *Voor junioren bestaat een ploeg uit vier atleten die de afstand*

*van 21,098 km in vier deelafstanden aflegt.*

- *De eerste drie atleten leggen een afstand van 5 km af;*
- *De vierde atleet legt een afstand van 6,098 km af.*
- *Iedere atleet mag slechts één deelafstand afleggen.*

- 55.14.3 *Bij Ekiden wegwedstrijden is het toegestaan om met gemengde ploegen deel te nemen, d.w.z. vrouwen en mannen (senioren en masters) in één ploeg. Voor de gemengde ploegen moet een afzonderlijk klassement worden opgemaakt. Het staat een gemengde ploeg vrij te bepalen welke deelafstand door vrouwen of door mannen wordt gelopen.*
- 55.15 *Voor elke deelafstand van het parcours is een afwijking van 5% toegestaan, met dien verstande dat de totale lengte van het parcours 42,195 km moet bedragen.*
- 55.16 *Bij de Ekiden moeten op de verschillende wisselpunten witte lijnen van 50 mm breed dwars over de weg worden getrokken. Soortgelijke lijnen moeten worden getrokken 10 m voor en 10 m na het wisselpunt, om de wisselzone aan te geven. Alle wissels moeten volledig binnen deze zone worden uitgevoerd.*
- 55.17. *Het parcours kan worden uitgezet op de manier zoals bij een marathon. Ook kunnen start, wissels en finish op een atletiekbaan plaatsvinden, waarbij gebruik gemaakt wordt van één wisselzone en ronden van resp. 5 km, (eventueel 10 km), en 7,195 km, resp. 6,098 km. De startlijn, de lijn die het wisselpunt aangeeft en de finishlijn worden dan door één en dezelfde lijn aangegeven.*
- 55.18 *In plaats van een estafettestok wordt gebruik gemaakt van een sjerp. Deze sjerp is gemaakt van een lint van 1,5 m lengte en een breedte van 0,05 m, waarvan één uiteinde in een lus eindigt.*
- 55.19 *Tijdens het lopen moet de sjerp kruislings over de linker- of de rechterschouder worden gedragen, waarbij het losse uiteinde door de lus wordt gehaald. Als de sjerp niet over de schouder wordt gedragen, maar bijvoorbeeld om de nek, om het middel, om de arm of in de hand, kan dit tot diskwalificatie van de ploeg leiden (zo mogelijk moet eerst een waarschuwing worden gegeven). Slechts vanaf 50 m vóór het wisselpunt en in de wisselzone mag de sjerp in de hand worden gedragen. Na het overgeven van de sjerp moet de ontvangende atleet deze direct weer om de schouder hangen.*
- 55.20 *Met uitzondering van de eerste atleet moet de atleet zijn loop binnen de wisselzone beginnen. Hij moet hierin plaats hebben genomen uiterlijk op het moment dat zijn aankomende atleet tot op 50 m van het wisselpunt is genaderd.*
- 55.21 *De sjerp moet binnen de wisselzone met de hand worden overgegeven. Het overgeven van de sjerp begint op het moment dat deze door de ontvangende atleet wordt aangeraakt en is voltooid op het moment dat deze zich alleen in de hand van de ontvangende atleet bevindt. Binnen de wisselzone is alleen de plaats van de sjerp bepalend en niet de plaats waar zich het lichaam of de ledematen van de atleet bevinden.*

- 55.22 *Als de sjerp valt, moet deze worden opgeraapt door de atleet die de sjerp heeft laten vallen. Mits hierbij geen andere atleten worden gehinderd, zal het laten vallen van de sjerp geen diskwalificatie van de ploeg tot gevolg hebben.*
- 55.23 *De sjerp mag niet worden overgegooid of via een derde worden overgegeven. Als een atleet opzettelijk een atleet van een andere ploeg belemmert bij het innemen van zijn positie, stelt hij zijn ploeg aan diskwalificatie bloot.*
- 55.24 *De 50 m van het parcours vóór het wisselpunt moeten volledig vrijgehouden worden voor aankomende atleten en juryleden.*
- 55.25 *De tijden van de atleten op de deelafstanden kunnen worden geregistreerd. In dat geval wordt de eindtijd van de aankomende atleet geregistreerd op het moment dat hij de lijn die het wisselpunt (resp. de finishlijn) aangeeft, bereikt. De eindtijd van de vorige atleet valt samen met de begintijd van de eventuele volgende atleet.*

### **Ultraloop**

- 55.26 *Ultralopen worden gehouden over 100 km en 24 uur voor mannen, mannen masters, vrouwen en vrouwen masters.*
- 55.27 *Het parcours van een ultraloop moet tussen zonsondergang en zonsopgang verlicht zijn.*
- 55.28 *Bij verzorgingsposten mogen begeleiders de atleten alleen verzorgen binnen de 400 m lange verzorgingszone. Deze zone begint 200 m vóór de verzorgingspost en eindigt 200 m na de verzorgingspost. Het begin- en eindpunt van de verzorgingszone moeten duidelijk worden aangegeven. Onder verzorgen kan worden verstaan: overhandigen van voedsel en drinken, geven van (medische) informatie, helpen bij het wisselen van kleding, e.d.*
- 55.29 *Bij ultralopen is het toegestaan tijdens de wedstrijd van kleding te wisselen. Hierbij moet het shirt telkens dezelfde kleur hebben en blijft het dragen van startnummers verplicht.*
- 55.30 *Voor de start van een 24-uur loop, wordt door de wedstrijdleider één klok als de officiële wedstrijdklok aangewezen. Deze klok wordt gebruikt om het begin- en eindsignaal aan te geven.*

### **Ploegenwedstrijd**

- 55.31 *Een ploegenwedstrijd ultralopen wordt gewonnen door de ploeg waarvan de eerst geplaatste drie atleten het beste resultaat behalen. Dit wordt als volgt bepaald:*
- 55.31.1 *bij de 100 km worden de door de eerste drie atleten per ploeg gelopen tijden bij elkaar opgeteld;*
- 55.31.2 *bij de 24-uur loop worden de door de eerste drie atleten per ploeg gelopen afstanden bij elkaar opgeteld;*
- 55.31.3 *de ploeg met de kleinste totaal tijd (100 km) resp. de grootste totaal afstand (24-uur) van de eerste drie atleten wint de ploegenwedstrijd. Als twee of meer ploegen met hetzelfde totaalresultaat*

*eindigen, wint de ploeg met de best geplaatste derde atleet. Ploegen die met minimaal drie atleten hebben ingeschreven, worden geacht aan de ploegenwedstrijd deel te nemen. Het is verenigingen toegestaan met meer dan één ploeg deel te nemen aan een ploegenwedstrijd. In dat geval moet vóór de wedstrijd schriftelijk worden vastgelegd welke atleten voor de eerste ploeg uitkomen, welke voor de tweede ploeg, enz. Als aan een ultraloop naast verenigingen ook bedrijven, instellingen, stichtingen of dergelijke deelnemen, geldt het gestelde in de laatste zin ook voor hen.*