

Das 1x1 der Pendelstafette (60m)

- Die Startläufer befinden sich beim Start und halten den Stafettenstab in der rechten Hand
- Die Schlussläufer (letzte in der Reihe) befinden sich ebenfalls beim Start und tragen die Startnummer
- Idealerweise halten alle Läuferinnen und Läufer den Stafettenstab immer in der rechten Hand (das vereinfacht die Übergabe)
- Die Linie definiert die Bahn, es wird immer links der Linie entlang hoch und runtergelaufen
- Der Stafettenstab muss immer um den Malstab herumgeführt werden
- Das Team muss nicht absitzen, die Pendelstafette ist beendet sobald die Schlussläuferin mit dem Stafettenstab über die Ziellinie gelaufen ist. Der Stab muss nicht mehr übergeben werden.
- Alle Läuferinnen und Läufer laufen 2x 60m

