

100 km Berlin - Staffel

10 x 10 000 m im Stadion

Staffelwertungen:

Männer	10 Männer
	Es können auch Frauen eingesetzt werden
Frauen	10 Frauen
Altersklassen	M / W - 30 M / W - 35 M / W - 40 usw.
	Der / die Jüngste bestimmt die Wertungsklasse
	Bei den Männern können auch Frauen eingesetzt werden
Mix	5 Männer und 5 Frauen, die wechselseitig laufen.
Jugend	M / W
	Der / die Älteste bestimmt die Wertungsklasse
Jugend Mix	5 männlich und 5 weiblich, die wechselseitig laufen

