Medley estafettes

Er zijn diverse medley estafettes, of zo u wilt medley relays. Het blijkt echter dat de naamgeving van deze estafettevormen vaker tot verwarring leiden. Daarom hebben we een poging gewaagd de diverse medley estafettes in de atletiek te inventariseren. De ambigue betekenis van verschillende medley estafette benamingen proberen we op deze manier bloot te leggen, en zodoende te waarschuwen voor eventuele interpretatiefouten.

De kortste is de zogenaamde relay race (zie bijvoorbeeld de Nederlandse records in [1] of palmares in [2]) die in de eerste helft van de twintigste eeuw een standaard estafettevorm voor vrouwen was. De Totale afstand is 440 meter, gelopen door vier atletes met afstanden 200, 100, 80 en 60 meter respectievelijk. Later is deze estafettevorm volledig uit de gratie geraakt. Dit is de enige medley estafette die alleen door vrouwen werd gelopen.

De eerstvolgende in afstand is de super sprint medley relay (SSMR), ook wel aangeduid als (1-1-2-4) medley, gelopen door vier atleten, twee maal 100 meter gevolgd door 200 en 400 meter. De totale loopafstand is dus 800 meter. Deze estafettevorm wordt soms ook in omgekeerde vorm uitgevoerd. De 400, 200, 100 en 100 meter versie wordt in België soms ook aangeduid als Zweedse estafette (zie bijvoorbeeld [3]).

Daarna volgt een estafettevorm met een totaalafstand van 1000 meter. Deze estafettevorm staat bekend als de Zweedse estafette en wordt soms ook aangeduid als “medley relay” of beter “medley relay 1000 meter”. Deze werd onder andere jaren lang gelopen in de Nederlandse clubcompetitie wedstrijden in de volgorde 400, 300, 200 en 100 meter, maar de omgekeerde volgorde (100, 200, 300 en 400 meter) wordt ook vaker gelopen. Deze estafettevorm wordt ook wel aangeduid als (1-2-3-4) medley. Volgens het wedstrijdreglement [4] mogen bij deze medley vorm de verschillende afstanden ook in een willekeurige andere volgorde gelopen worden; maar in de praktijk komt dat meestal neer op een keuze tussen de in oplopende afstanden gelopen 100, 200, 300 en 400 meter, waarbij de eerste wissels in banen plaats vindt en de in aflopende afstanden gelopen 400, 300, 200 en 100 meter volgorde. In de eerste helft van de twintigste eeuw, toen de relay race (200, 100, 80, 60 meter) voor vouwen werd gelopen, werd de Zweedse estafette (400, 300, 200, 100 meter) ook relay race genoemd, maar dan de relay race voor mannen (zie [5], in de links-onder-hoek van de betreffende krantenpagina).

De Olympische estafette [a, b] werd voor het eerst gelopen tijdens de Olympische Spelen van 1908 te Londen (GBR), en werd gelopen over de afstanden twee maal 200 meter, 400 meter en 800 meter, en dankt vanwege dit feit haar naam hieraan. Deze estafettevorm ook wel aangeduid als (2-2-4-8) medley of ook als sprint medley relay (SMR), met alleen de 800 meter als middellange afstand en de overige afstanden als

sprintafstand. De totale afstand is dus 1600 meter. Een latere variant bestaat ook, waarbij de loopafstanden 100, 200, 400 en 800 meter zijn, en de totale afstand daardoor 1500 meter wordt [8]. Waarschijnlijk is deze laatste variant ontstaan omdat de reeks 100, 200, 400 en 800 meter wiskundig gezien een meetkundige reeks vormen, terwijl de Zweedse estafette met 100, 200, 300 en 400 meter wiskundig een rekenkundige reeks vormen. De Olympische estafette is de laatste jaren vast onderdeel van de NSK (Nederlandse Studenten Kampioenschappen) outdoor (zie ook de wedstrijdbepalingen [9], artikel 26). Deze estafettevorm wordt meestal gelopen in volgorde van toenemende afstand alsook in volgorde van afnemende afstand (zie ook [10] als voorbeeld van de 1500 meter versie in afnemende volgorde, of [11] als voorbeeld van de 1600 meter versie in afnemende volgorde). De Olympische estafette in met de te lopen afstanden in toenemende volgorde wordt ook wel eens de omgekeerde Olympische estafette genoemd [9], maar deze naamgeving is even verwarrend, daar dit juist de volgorde is waarin de oorspronkelijke Olympische estafette in 1908 in Londen gelopen werd.

De distance medley relay vindt haar oorsprong in Noord Amerika, de Verenigde Staten en Canada, waar het oorspronkelijk een medley over ¾, ¼, ½ en 1 Engelse mijl was (1320, 440, 880 en 1760 yards). Dit is begrijpelijk daar er vroeger in Noord Amerika veel atletiekbanen waren met een lengte van 440 yards. In de tweede helft van de twintigste eeuw werd echter de 400 meter baan ook daar steeds meer de standaard, en de distance medley relay (DMR) werd een estafette over 1200, 400, 800 en 1600 meter. In het Nederlands wordt deze estafettevorm aangeduid als afstands medley relay [12]. De volgorde van deze loopafstanden staat vast en daar mag niet van worden afgeweken. Sinds 2015 staat deze medley estafettevorm op de officiële lijst van wereldrecords van World Athletics [13]. De DMR is een vast onderdeel bij de Amerikaanse indoor studentenkampioenschappen van de NCAA (zie ook [14]).

Bij de meeste medley relays mogen de verschillende afstanden in een willekeurige andere volgorde gelopen worden (zie het wedstrijdreglement [4] opmerking bij artikel 24.1). Uitzonderingen daarop zijn de relay race voor vrouwen en de distance medley relay welke een voorgeschreven vaste afstandsvolgorde hebben. Bij alle medley estafettes op de baan wordt gewisseld met een standaard estafettestokje.

Op de weg kennen we ook een medley estafette, die bekend staat onder de naam ekiden [15]. In de meest brede zin is een ekiden een medley estafette op de weg over een willekeurige afstand met een willekeurig aantal (voor zover bekend minimaal zes) lopers. In de hedendaagse wegatletiek is het echter gangbaar dat de naam ekiden staat voor een medley estafette van zes lopers die in totaal de marathonafstand van 42.195 kilometer afleggen, verdeeld over de zes lopers met afstanden van 5, 10, 5, 5, 10 en 7.195 kilometer in deze volgorde. De wissels vinden plaats met een soort van sjerp die tasuki genoemd wordt.

Ton Smeets

Maastricht, september 2026

[1] Fanny Blankers-Koen - Wikipedia

[2] Foekje Dillema - Wikipedia

[3] Clubrecords outdoor mannen – ATLA

[4] Deel II - Looponderdelen | regels.atletiekunie.nl , 24 Estafettes

[5] Leeuwarder courant » 24 jun 1929 - Pag. 5 | Delpher

[6] Athletics at the 1908 Summer Olympics – Men's medley relay - Wikipedia

[7] Sprint medley relay - Wikipedia

[8] Clubrecords outdoor mannen – ATLA

[9] wedstrijdbepaling NSK Baan 2026 - Google Documenten

[10] clubrecords Kimbria.xlsx

[11] Clubrecords Mannen - AV Phoenix

[12] Recordboek-Baanrecords-Sen-U23-U20_20260503.pdf

[13] Distance medley relay - Wikipedia

[14] Here's how the distance medley relay (DMR) works in track and field | NCAA.com

[15] Ekiden - Wikipedia