

De Volgende info is voor de teamcaptains van belang:

- De lopers moeten allen een wedstrijdlicentie hebben; de nummers moeten worden vermeld op het recordformulier (na de wedstrijd in te vullen).
- De lopers moeten allen van één club afkomstig zijn.
- De lopers moeten allen de Nederlandse nationaliteit hebben; bij de recordformulier moeten kopieën van paspoorten (rijbewijs mag niet, Nederlandse indentiteitskaart wel) worden bijgevoegd. Een uittreksel uit het geboorteregister kan ook dienen als bewijs van de geboortedatum.
- De jongste loper bepaalt in welke leeftijdscategorie er wordt gelopen. Bepalend is de geboortedatum (dus leeftijd op de dag van de wedstrijd). Lopers mogen wel ouder zijn (dus een -70 plusser mag meedoen in de categorie 65-69).
- Er zijn eisen omtrent de overdracht van de sjerp in het wisselvak. De volgende bepalingen uit artikel 242 van het wedstrijdreglement 2014-2015 zijn van belang:

*7. 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 dis-kwalificatie 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.*

*8. 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.*

*9. 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.*

*10. 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.*

*11. 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.*