

MARQUES DE SORTIDA I CARRER LLIURE PISTA COBERTA DE SABADELL 2026

200 metres: Sortida **blanca**. No hi ha carrer lliure. Es corre enterament per carrers.

300 metres absolut: Sortida **blanca**. No hi ha carrer lliure. Es corre enterament per carrers.

300 metres s16: Sortida **blanca "300 L"**. Carrer lliure al final de la 1a corba. 2 corbes per carrers.

400 metres: Sortida **blanca/vermella**. Carrer lliure al final de la 2a corba. 2 corbes per carrers.

500 metres: Sortida **blanca "300 L"**. Carrer lliure al final de la 1a corba. 2 corbes per carrers.

600 metres: Sortida **blanca/vermella**. Carrer lliure al final de la 2a corba. 2 corbes per carrers.

NOVETAT 2026! La línia blanca/verda ja no s'usa i el carrer lliure es trasllada de la 1a a la 2a corba.

800 metres: Sortida **blanca/vermella**. Carrer lliure al final de la 2a corba. 2 corbes per carrers.

NOVETAT 2026! La línia blanca/verda ja no s'usa i el carrer lliure es trasllada de la 1a a la 2a corba.

800 metres combinades: Es pot donar com el cas anterior, o sortida lliure (com si fos un 3000) o sortint pels carrers 1 i 4 (sortida blanca/verda, carrer lliure al final de la 1a corba). Es recomana parlar amb els atletes/entrenadors per veure quina opció prefereixen.

4x200 metres: Sortida **blanca/groga**. Carrer lliure al final de la 1a corba. 3 corbes per carrers. En curses de promoció es pot optar per usar només 1 corba (sortida blanca/verda, carrer lliure 1a corba), o 2 corbes (sortida blanca/vermella, carrer lliure 2a corba). Com més nivell o participació tingui la prova, més corbes per carrers.

4x300 metres: Sortida **blanca/vermella**. Carrer lliure al final de la 2a corba. 2 corbes per carrers.

4x400 metres: Sortida **blanca/vermella**. Carrer lliure al final de la 2a corba. 2 corbes per carrers.

Curses de mig fons: es disputaran per **carrer lliure** directament. Quan hi hagi molts participants es pot optar per donar una sortida pel carrer 1 i una pel 4. En aquest cas, caldrà posar cons a la línia que separa el carrer 3 del 4 a totes les corbes afectades. Les curses de 1000, 2000, 3000 i 5000 sortiran de la 1a corba, amb possibilitat de fer una (sortida blanca/verda) o dues (sortida blanca/vermella) corbes per carrers. La cursa de 1500 sortirà de la 2a corba (sortida "300 L") havent de fer necessàriament 2 corbes per carrers.

Curses s8 i especials: es pot donar directament la sortida per carrer lliure en curses de 200 o 400 metres (línia blanca corbada de la meta).