Een estafetteteam kan bestaan uit minimum 4 en maximum 8 lopers.

De wisselposten voor de estafetteploegen bevinden zich op dezelfde plaatsen als de bevoorradingsposten.  
Deze zijn, om organisatorische redenen, voorzien na 5km, 9 7km en 15,4km.  
De afstanden (op de ronde van 21km) tussen de posten zijn aldus 5km, 4,7km, 5,7km en 5,6km.  
   
Als uw team niet uit 8 lopers zou bestaan, mag u de marathonafstand van 42 km zelf indelen, maar de aflossingen mogen enkel gebeuren op de voorziene wisselposten.  
   
Stel dat u 6 lopers in het team zou hebben dan zijn er een aantal combinaties mogelijk. wij geven één voorbeeld:  
- de 1ste loper loopt de eerste 5 km, d.i. tot aan de 1ste wisselpost,  
- de 2de loper loopt 10,4 km, van de 1ste wisselpost naar de 3de wisselpost,d.i. na 15,4 km,  
- de 3de loper loopt 5,6 km, van de 3de wisselpost naar de 4de wisselpost, d.i. tot het einde van de eerste ronde op het sportcentrum.  
- de 4de loper loopt de eerste 9,7 km van de 2de ronde, d.i. tot aan de 2de wisselpost.  
- de 5de loper loopt 5,7km, d.i. vanaf de 2de wisselpost tot de 3de wisselpost.

- de 6de loper loopt de resterende 5,6 km tot de aankomst.

Shuttle-busjes rijden af en aan naar de wissel-/bevoorradingsposten om lopers naar hun wisselpost te brengen of terug te brengen naar het sportcentrum.  
Het is belangrijk dat de lopers op tijd op een busje stappen om zo ook op tijd op hun wisselpost aan te komen.  
  
Elke ingeschreven loper van het team ontvangt een loop T-shirt.  
Bij het afhalen van de borstnummers en de T-shirts wordt ook een envelop meegegeven met de shuttle-info adhv waarvan je je vertrekuur met de shuttle kan plannen.