

## Løypekart Triostafetten ungdom (gutar og jenter)



10-13 ÅR  
Etappe 1: 500m. Start bak Tribunehus, veksling same stad. Kort runde på utside av løpebanen.



14-16 ÅR  
Etappe 2: 650m. Start bak Tribunehus, veksling same stad. Rundt ungdomsskolen, opp framom Triohuset.



14-16 ÅR  
Etappe 3: 900m. Start bak Tribunehus, veksling same stad. Full runde i Trioløypa.



14-16 ÅR  
Etappe 4: 600m. Start bak Tribunehus, veksling inne på stadion. Som etappe 2, men inn porten på stadion



10-13 ÅR  
Etappe 5: 300m. På stadion. Frå sving ved Triohuset, veksling ved 200m-merket.



10-13 ÅR  
Etappe 6: 200m. På stadion. Frå 200m-merket og Inn til mål.

## Løypekart Triostafetten: Senior, menn og kvinner



**Kvinner: Etappe 1 / Menn: Etappe 1, 2 og 3.**  
900m/1800m. Start bak Triobunehus, veksling same stad. Fulle rundar i Trioløypa.  
Menn etappe 1 og 3 er **to** fulle rundar.  
Kvinner etappe 1 og menn etappe 2 er **ein** runde.



**Kvinner: Etappe 2 / Menn: Etappe 4**  
600m. Start bak Tribunehus, veksling inne på stadion  
Rundt ungdomsskulen, og inn porten på stadion.



**Kvinner: Etappe 3 / Menn: Etappe 5**  
500m inne på stadion. 1 runde + 100m.  
Start ved 100m-start, veksler med sistemann ved målstreken.



**Målgang: Kvinner: Etappe 4 / Menn: Etappe 6**  
400m inne på stadion. Start og målgang ved målstreken (ein runde på stadion).

**Barn (kl 14.00):** Kun inne på stadion. Legg opp til 2 løp: Først 4x60m, så 4x100m. Ikkje tidtaking.

**Ungdom:** Etappe 1, 5 og 6 for løparar 10-13 år. Etappe 2, 3 og 4 for løparar 14-16 år.  
(start jenter 14.30) Dei 4 første etappane har alle start bak Tribunehuset.  
(start gutar: 14.45) Fjerdemann spring inn på stadion og veksler, og etappe 5 og 6 er inne på stadion.

**Damer:** Dei 2 første etappar har start bak Tribunehuset.  
(start kl 15.00) Løpar nr 2 spring inn på stadion og veksler, etappe 3 og 4 er inne på stadion.

**Menn:** Dei 4 første etappane har alle start bak Tribunehuset.  
(start kl 15.15) Fjerdemann spring inn på stadion og veksler, og etappe 5 og 6 er inne på stadion.