

Løype rekruttklasse, 6-9 år

Dei minste spring 4x 100m i inndelte banar på stadion. Om stor påmelding, delas laga i fleire heat.

Kvart lag spring stafetten to gonger!

Løypekart klasse 10-13 år



- 1.og 2. etappe:** 600m, start på stadion, ut i runde i Trioløypa, rundt ungdomsskulen og inn porten for veksling framfor tribuna.
- 3. etappe:** 200m, halv runde på stadion.
- 4. etappe:** 250m halv runde på stadion, til målgang.

Løype klasse senior kvinner

- 1. etappe:** 1000m, start på stadion, 500 meter inne på stadion, så ut i Trioløypa, rundt ungdomsskulen og inn porten, og veksling framfor tribuna.
- 2. etappe:** 600m, som ungdom: Start på stadion, ut i runde i Trioløypa, rundt ungdomsskulen og inn porten for veksling framfor tribuna.
- 3. etappe:** 400m, heil runde på stadion.
- 4. etappe:** 450m heil runde på stadion, til målgang.

Arrangementsplan

- Kl 15.30: Oppvarming, aerobics (15.40: Info lagleiarar rekrutt).
- Kl 16.00: Start rekruttklasse 6-9 år.
- Kl 16.30: Start gitar/jenter 10-11 år (evt 2 heat).
- Kl 16.50: Start gitar/jenter 12-13 år (evt 2 heat).

Løypekart klasse 14-16 år, og Mix



- 1.og 2. etappe:** 600m, start på stadion, ut i runde i Trioløypa, rundt ungdomsskulen og inn porten for veksling framfor tribuna.
- 3. etappe:** 400m, heil runde på stadion.
- 4. etappe:** 450m heil runde på stadion, til målgang.

Løype klasse senior menn

- 1. etappe:** 1000m, start på stadion, 500 meter inne på stadion, så ut i Trioløypa, rundt ungdomsskulen og inn porten, og veksling framfor tribuna.
- 2. etappe:** 1500m, start på stadion, ut i runde i Trioløypa, rundt ungdomsskulen, pluss ein full runde i Trioløypa, før inn porten for veksling.
- 3. etappe:** 400m, heil runde på stadion.
- 4. etappe:** 450m heil runde på stadion, til målgang.

- Kl 17.10: Start gitar/jenter 14-16 år.
- Kl 17.30: Start kvinner.
- Kl 17.50: Start herrer.
- Kl 18.10: Start mix-klasse.