

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.

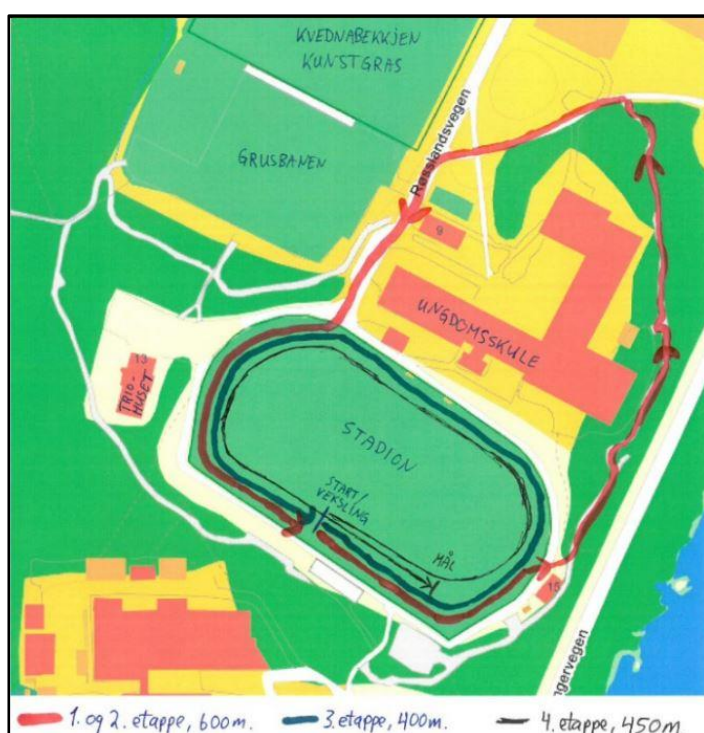
Løype klasse senior kvinner

- 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 (15.45: Info lagleiarar rekrutt).
- Kl 16.00: Start rekruttklasse 6-9 år.
- Kl 16.40: Start gitar 10-11 år
- Kl 17.00: Start jenter 10-11 år.

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 framom 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 17.20: Start gitar og jenter 12-13 år.
- Kl 17.40: Start gitar/jenter 14-16 år
- Kl 18.00: Start herrer.