

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.

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.

Løypekart 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 U-skulen og inn porten for veksling framfor tribuna.
3. etappe: 400 m, heil runde på stadion.
4. etappe: 450 m, heil runde på stadion, til målgang.

Løypekart 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 Trioløypa, full runde i løypa, pluss etterpå rundt U-skulen og inn porten for veksling framfor tribuna.
3. etappe: 400 m, heil runde på stadion.
4. etappe: 450 m, heil runde på stadion, til målgang.