

Velkommen til Sponestafetten 2016

Lørdag 21. mai 2016 kl. 15.00

“Stafett er stafett” - bli med på den tradisjonsrike Sponestafetten 21. mai.

Sted: Vestre Spone Idrettsplass
Tidsskjema: Mix- stafett kl. 15.00
Herrer kl. 15.15
Damer kl. 15.35

ETAPPER OG LØYPEBESKRIVELSE:

MIX (maks alder på laget 81 år)

- 1. etappe: 350 m. bane
- 2. etappe: 550 m. bane, sti og grusvei
- 3. etappe: 120 m. grusvei og bane
- 4. etappe: 550 m. bane, sti og grusvei
- 5. etappe: 120 m. grusvei og bane
- 6. etappe: 240 m. bane.

Kvinner/menn:

- 1. etappe: 1060 m. (kvinner), 1420 m. (herrer)
- 2. etappe: 670 m. bane, sti, grusvei og bane
- 3. etappe: 920 m. skogsvei
- 4. etappe: 720 m. skogsvei
- 5. etappe: 1070 m. gårdsvei, oljegrus, grusvei
- 6. etappe: 330 m. grusvei og bane



LØYPE REKORDER:

Herrer: Modum FIK – 14.03 – 1985
Damer: Sturla – 16:15,6 – 2003

Påmelding via www.vsponeif.no

Spørsmål? Se www.vsponeif.no eller ta kontakt med Sondre Nygård - 902 03 398

