

# 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](http://www.vsponeif.no)

Spørsmål? Se [www.vsponeif.no](http://www.vsponeif.no) eller ta kontakt med Sondre Nygård - 902 03 398

