

# SLOTTSFJELLET

## STAFETTEN



**FREDAG 1. MAI 2026** FØRSTE START KL. 14.00

STED: SLOTTSFJELLET, TØNSBERG KLASSEINDELING: 10 KLASSE, SOM ALLE LØPER 5 ETAPPER

PÅMELDING innen fredag 24. april

Kontaktperson: Monica Grefstad Frøynes  
Kontakt-telefon: 481 91 875  
E-post: monicagrefstad.froynes@friidrett.no

G/J 2017 -2018 kr 600,-  
Øvrige lag: kr 800,-

PREMIERING:  
Minnemedalje til alle deltakere!  
Premier til de 3 beste lagene i hver klasse,  
unntatt MIX-klassene



**MATKURV  
TIL ALLE  
PÅMELDTE LAG**

### MIX-KLASSE:

Etapper: 100m-175m- 215m-130m- 65m

G/J 2018 } minst 2 av hvert kjønn på hvert lag)  
G/J 2017 }

MØT VÅREN I  
VAKRE TØNSBERG!

### KOUPLEDE KLASSE:

Etapper: 275m-410m-620m-340m-125m

G 2016 + 2015 }  
J 2016 + 2015 }  
G 2014 + 2013 } (minst 2 fra yngste årsklasse)  
J 2014 + 2013 }  
G 2012 + 2011 }  
J 2012 + 2011 }

### UNGDOMSKLASSE:

Etapper: 275m-410m-685m-490m-195m

Gutter ungdom: } minst 1 fra  
2010 - 2008 } hver årsklasse  
Jenter ungdom: }  
2010 - 2008 }

### FORELDREKlasse / MIX

Etapper: 275m- 410m- 685m- 490m-195m



PÅMELDING: [semif.no/friidrett](https://semif.no/friidrett)

# SLOTTSEJELL

## STAFETTEN



## Tidsskjema

- 13.40 – Innmarsj for alle lag!
- 13.55 – Offisiell åpning
- 14.00 – G/J Mix-lag 8 år
- 14.10 – G/J Mix-lag 9 år
- 14.20 – Jenter 10 -11 år
- 14.30 – Gutter 10 -11 år
- 14.45 – Premieutdeling alle fra 8–11 år
- 15.00 – 1. MAI Salutt**
- 15.10 – Jenter 12–13 år
- 15.20 – Gutter 12–13 år
- 15.30 – Gutter/Jenter 14–15 år
- 15.40 – Gutter/Jenter ungdom 16–18 år
- 15:50 – Foreldreklasse
- 16.00 – Premieutdeling

# Defileringsrekkefølge

## 2026 - 9 KLUBBER

Still opp i denne rekkefølge kl. 13.40 på gangveien - løypepunkt 3!

1. Ordfører
2. Sem IF
3. Nøtterøy IL
4. Oseberg ski
5. Sandefjord T&IF
6. Herkules Friidrett
7. Tønsberg FIK
8. Runar IL
9. Sturla
10. Sandvin



Alle er velkommen til å ta en gratis tur i Slottsfjelltårnet i løpet av dagen, men alle barn må være i følge med en voksen!

NB! Det er IKKE lov å klatre, eller sitte på Slottsfjellruinene på området!!



Nyt dagen på toppen av Tønsberg!



# SLOTTSFJELL

## STAFETTEN

## Tidligere vinnere av Slottsfjellstafetten

### Klasse Jenter 10-11 år (1770m)

2009: Sem IF friidrett 6,34 (rek.)  
2010: Sørild FIK 6,25 (rek.)  
2011: Herkules friidrett 6,27  
2012: Herkules friidrett 6,16 (rek.)  
2013: Herkules friidrett 6,11 (rek.)  
2014: Andebu IL 6,38  
2015: Gulset IF 6,22  
2016: Sandefjord TIF 6,40  
2017: IL Sandvin 6,26  
2018: Oseberg ski 6,53  
2019: Larvik Turn 6,14  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Nøtterøy friidrett 7,17  
2023: Oseberg Skilag 7,11  
2024: Sturla friidrett 6,54  
2025: Tønsberg FIK 6,39

### Klasse Jenter 12-13 år (1770m)

2009: Horten FIK 6,22 (rek.)  
2010: Runar IL 6,16 (rek.)  
2011: Sem IF friidrett 5,40 (rek.)  
2012: Sørild FIK 5,31 (rek.)  
2013: Kjelsås 5,53  
2014: Bækkelagets SK 5,25 (rek.)  
2015: Lambertseter IF 5,22 (rek.)  
2016: Herkules IL 5,49  
2017: Herkules IL 5,35  
2018: Tønsberg FIK 6,15  
2019: Sandefjord TIF 5,53  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Sturla friidrett 5,57  
2023: Sem IF friidrett 6,10  
2024: Sturla friidrett 6,05  
2025: Runar IL 6,01

### Klasse Jenter 14-15 år (1770m)

2009: Tønsberg FIK 5,38 (rek.)  
2010: Sandefjord TIF 6,06  
2011: Sem IF friidrett 5,42  
2012: Sem IF friidrett 5,34 (rek.)  
2013: Sørild FIK 5,19 (rek.)  
2014: Sem IF friidrett 5,32  
2015: Sandefjord TIF 5,19 (rek.)  
2016: Sandefjord TIF 5,20  
2017: Herkules IL 5,17 (rek.)  
2018: Tønsberg FIK 6,07  
2019: Tønsberg FIK 5,19  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Tønsberg FIK 5,42  
2023: Sem IF friidrett 5,51  
2024: Sturla friidrett 5,26  
2025: Herkules 5,42

### Jenter ungdom 16-18 år (2055m)

2009: IL Runar 6,37 (rek.)  
2010: Herkules FIK 7,06  
2011: Strømmen IF 7,00  
2012: IL Sandvin 6,42  
2013: Larvik Turn & IF 6,32 (rek.)  
2014: Sem IF friidrett 6,17 (rek.)  
2015: Larvik Turn & IF 5,58 (rek.)  
2016: Larvik Turn & IF 6,24  
2017: Larvik Turn & IF 6,01  
2018: Horten FIK 7,04  
2019: Tønsberg FIK 6,36  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Sturla friidrett 6,43  
2023: ingen deltakere  
2024: Sem IF friidrett 6,34  
2025: Sem IF Friidrett 6,31



# SLOTTSFJELL

## STAFETTEN

## Tidligere vinnere av Slottsfjellstafetten

### Klasse Gutter 10-11 år (1770m)

2009: Sandefjord TIF 6,13 (rek.)  
2010: Runar IL 6,36  
2011: Bøler IF 6,14  
2012: Sem IF friidrett 6,14  
2013: Sem IF friidrett 6,22  
2014: IL Sandvin 6,00 (rek.)  
2015: Andebu IL 5,57 (rek.)  
2016: Tønsberg FIK 6,16  
2017: Herkules IL 6,12  
2018: Herkules IL 6,37  
2019: Herkules IL 5,51 (rek.)  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Herkules IL 6,37  
2023: Nøtterøy friidrett 6,54  
2024: Herkules 6,23  
2025: Oseberg Skilag 6,52

### Klasse Gutter 12-13 år (1770m)

2009: Sandefjord TIK 5,49 (rek.)  
2010: Sandvin IL 5,44 (rek.)  
2011: Tønsberg FIK 5,30 (rek.)  
2012: Sørild FIK 5,22 (rek.)  
2013: Sørild FIK 5,33  
2014: Larvik Turn & IF 5,29  
2015: Herkules IL 5,13 (rek.)  
2016: Tønsberg FIK 5,29  
2017: Andebu IL 5,21  
2018: Gulset ski 5,57  
2019: Herkules IL 5,33  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: IL Runar 5,43  
2023: Herkules IL 6,00  
2024: Herkules 5,18  
2025: Oseberg Skilag 5,35

### Klasse Gutter 14-15 år (1770m)

2009: Runar IL 5,44 (rek.)  
2010: Sørild FIK 5,18 (rek.)  
2011: IL Runar 5,08 (rek.)  
2012: Sandefjord TIF 5,05 (rek.)  
2013: Moss IL 5,05 (rek.)  
2014: Moss IL 4,59 (rek.)  
2015: Herkules IL 4,56 (rek.)  
2016: Herkules IL 4,58  
2017: Herkules IL 4,49 (rek.)  
2018: Herkules IL 5,32  
2019: Herkules IL 5,01  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Sem IF friidrett 5,01  
2023: Sandefjord TIF 5,24  
2024: IL Runar 5,08  
2025: Sem IF Friidrett 4,53

### Gutter ungdom 16-18 år (2055m)

2009: Tønsberg FIK 6,14 (rek.)  
2010: IL i BUL, Oslo 5,54 (rek.)  
2011: Tønsberg FIK 5,54 (rek.)  
2012: Tønsberg FIK 5,27 (rek.)  
2013: Tønsberg FIK 5,31  
2014: Moss IL 5,30  
2015: IL Sandvin 5,34  
2016: Sandefjord TIF 5,53  
2017: Sem IF friidrett 5,28  
2018: Sem IF friidrett 7,01  
2019: Tønsberg FIK 5,25 (rek.)  
2020 + 2021: avlyst pga covid  
2022: Sturla friidrett 5,43  
2023: Sem IF friidrett 6,41  
2024: Sandvin 5,46  
2025: Sem IF Friidrett 5,39

**Foreldreklassen:** 2024: Sturla friidrett 6,39 (rek.), 2025: Sturla Friidrett 6,43

# REGLER PÅ SLOTTSFJELLET

For at Sem IF friidrett skal få lov til å arrangere Slottsfjellstafetten neste år har vi fått følgende beskjed fra Riksantikvaren og Tønsberg Kommune

- ✓ Det er **ikke lov å stikke flagg/gjenstander ned i grunnen**
- ✓ Det er **ikke lov å klatre på ruinene** (under arrangementet)
- ✓ Barn under 16. år må ha med en voksen for **besøk i tårnet**

Ønsker alle en hyggelig dag!  
Hilsen styret/arrangementskomiteen

## LØYPEREKORDER

Klasse Jenter 10-11 år: (1770m)  
Herkules friidrett 6,11 (2013)

Klasse Gutter 10-11 år: 1770m)  
Herkules friidrett 5,51 (2019)

Klasse Jenter 12-13 år: (1770m)  
Lambertseter IF 5,22 (2015)

Klasse Gutter 12-13 år: (1770m)  
Herkules friidrett 5,13 (2015)

Klasse Jenter 14-15 år: (1770m)  
Herkules friidrett 5,17 (2017)

Klasse Gutter 14-15 år: (1770m)  
Herkules friidrett 4,49 (2017)

Klasse Jenter ungdom 16-18 år: (2055m)  
Larvik Turn & IF 5,58 (2015)

Klasse Gutter ungdom 16-18 år: (2055m)  
Tønsberg FIK 5,25 (2019)

# Påmeldte lag 2026

## Mix 8 år

Nøtterøy Friidrett - lag 1  
Nøtterøy Friidrett - lag 2  
Tønsberg Friidrettsklubb

## Mix 9 år

Nøtterøy Friidrett  
IL Sandvin  
Oseberg Skilag

## Jenter 10/11 år

Nøtterøy Friidrett - lag 1  
Nøtterøy Friidrett - lag 2  
Sturla

## Gutter 10/11 år

Nøtterøy Friidrett  
STIF  
Runar  
Sturla  
IL Sandvin  
Tønsberg Friidrettsklubb  
Oseberg Skilag  
Sem IF Friidrett

## Jenter 12/13 år

Sturla - lag 1  
Sturla - lag 2  
IL Sandvin  
Tønsberg Friidrettsklubb

## Gutter 12/13 år

Nøtterøy Friidrett  
Tønsberg Friidrettsklubb  
Oseberg Skilag  
Herkules

## Jenter 14/15 år

Oseberg Skilag  
Herkules

## Gutter 14/15 år

Nøtterøy Friidrett  
Sem IF Friidrett

## Jenter ungdom 16-18 år

Sturla  
Sem IF Friidrett

## Gutter ungdom 16-18 år

Sem IF Friidrett

## Foreldrelag:

Nøtterøy Friidrett  
Sturla lag 1  
Sturla lag 2  
SEM IF Friidrett





# SLOTTSFJELL

## STAFETTEN

### Løypekart

Etappe beskrivelse og henvisninger til løypekartet

**Mix-klasse /8-9 år** Etapper: 100m-175m-215m-130m-65m

- 1.etp.100m på gress fra 1 til 2
- 2.etp 175m gress/asfaltsti fra 2 til 3
- 3.etp.215m sti fra pkt.3 til 4
- 4.etp 130m på sti fra 4 til 5
- 5 etp 65m asfaltbakke fra 5 til mål 6

**Koblede klasser /10-15 år** Etapper: 275m-410m-620m-340m-125m

- 1.etp.275m på gress/asfaltsti fra 1 til 3
- 2.etp 410m sti/asfaltbakke fra pkt.3 til veksling mål 6
- 3.etp.620m på gress /asfaltsti /sti fra 6 til 5
- 4.etp 340m på asfaltbakke/sti fra 5 til 3
- 5 etp 65m asfaltsti (blå trase) fra pkt. 3 til mål 6

**Koblede ungdomsklasser 16-18 år** Etapper: 275m-410m-685m-490m-195m

- 1.etp.275m på gress/asfaltsti fra 1 til 3
- 2.etp 410m sti/asfaltbakke fra 3 til veksling mål 6
- 3.etp.685m på gress /asfaltsti /sti /asfaltbakke fra 6 til 6 (full runde)
- 4.etp 490m på gress/asfaltsti/sti fra 6 til 4
- 5 etp 195m sti/asfaltbakke fra 4 til mål 6

