



FRISTAFETTEN 2019

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 3. APRIL KL. 18:00

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor GK Inneklima AS inviterer med dette til den 5. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna. Stafetten er kun åpen for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund eller Norges Bedriftsidrettsforbund.

TIDSTABELL ONSDAG 3. APRIL 2019:

- 18:00 Rekrutt miks 10 år og yngre (premieutdeling ved målpassering)
- 18.30 Jenter 11-14 år
- 18:45 Gutar 11-14 år
- 19:00 Miks 11-17 år
- 19:15 Miks 11-14 år
- 19:25 Premieutdeling jenter, gutar og miks.
- 19:45 Kvinner junior U23, senior, veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
- 20:05 Menn junior U23 og senior
- 20:20 Menn veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
- 20:40 Premieutdeling øvrige klassar

KLASSAR MED 4 ETAPPAR (150-150-150-150)

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2009-2013): samla alder 40 år, minimum 1 jente på laget

Alle etappane går inne på stadion. Rekruttklassen blir delt opp i fleire heat.

KLASSAR MED 6 ETAPPAR (400-200-350-300-560-200):

- Jenter 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2002-2008): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget.

1. 2 og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke.

Øvrige etappar går på asfalt og grusveg.

KLASSAR MED 6 ETAPPAR (600-300-750-1500-560-200):

- Kvinner junior 15-22 år (fødd i 1997-2004), senior, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Kvinner bedrift og bedrift veteran (kun for lag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund).
- Menn junior 15-22 år (fødd i 1997-2004), senior, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Menn bedrift og bedrift veteran (kun for lag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund).

1. 2 og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke.

Øvrige etappar går på asfalt og grusveg.

NB: Veteran 35+ = fødd 1984 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1974 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1959 og tidlegare

GENERELLE REGLAR:

- Ein løpar kan delta i fleire klassar så lenge vedkommande tilfredstiller krava til klassen. Til dømes kan ein 15-17 åring (fødd i 2002-2004) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2005-2008) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen
- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2005 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2009 eller seinare) kan kun delta i rekrutt miks
- ein løpar kan ikkje springe to etappar på same lag i same klasse
- ein løpar kan ikkje springe ein etappe på eitt lag og ein annan etappe for eit anna lag i same klasse.

GARDEROBAR:

På Arna idrettspark

PREMIERING:

I rekrutt miks blir det medalje til alle. I øvrige klassar er det medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga.

PÅMELDING OG STARTKONTINGENT:

Påmelding på e-post til info@il-fri.no innan lørdag 30.mars.

Startkontingent kr. 350,- pr. lag for menn og kvinner.

Dersom det er løparar på laget som ikkje har heilårslisens, kjem det eit tillegg på kr.15,- pr. løpar (13 år og eldre) for eingangslisens.

NB: det er ingen krav til lisens i bedriftsklassane.

Startkontingent kr. 300,- pr. lag for gutar 11-14 år, jenter 11-14 år, miks 11-14 år og miks 11-17 år.

Startkontingent kr. 150,- pr. lag for rekrutt miks (4 etappar).

Etterpåmelding pr. lag 31.mars-3.april: kr.450,- for menn og kvinner, kr.400,- for jenter/gutar/miks og kr.250,- for rekrutt. Bruk same epost-adresse.

Startkontingent skal betalast til:

IL Fri, boks 206 Indre Arna, 5888 Bergen. Bankgiro 3633.51.16326

KONTAKTPERSON:

Ove Leon Låstad, tlf. 992 72 130

INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

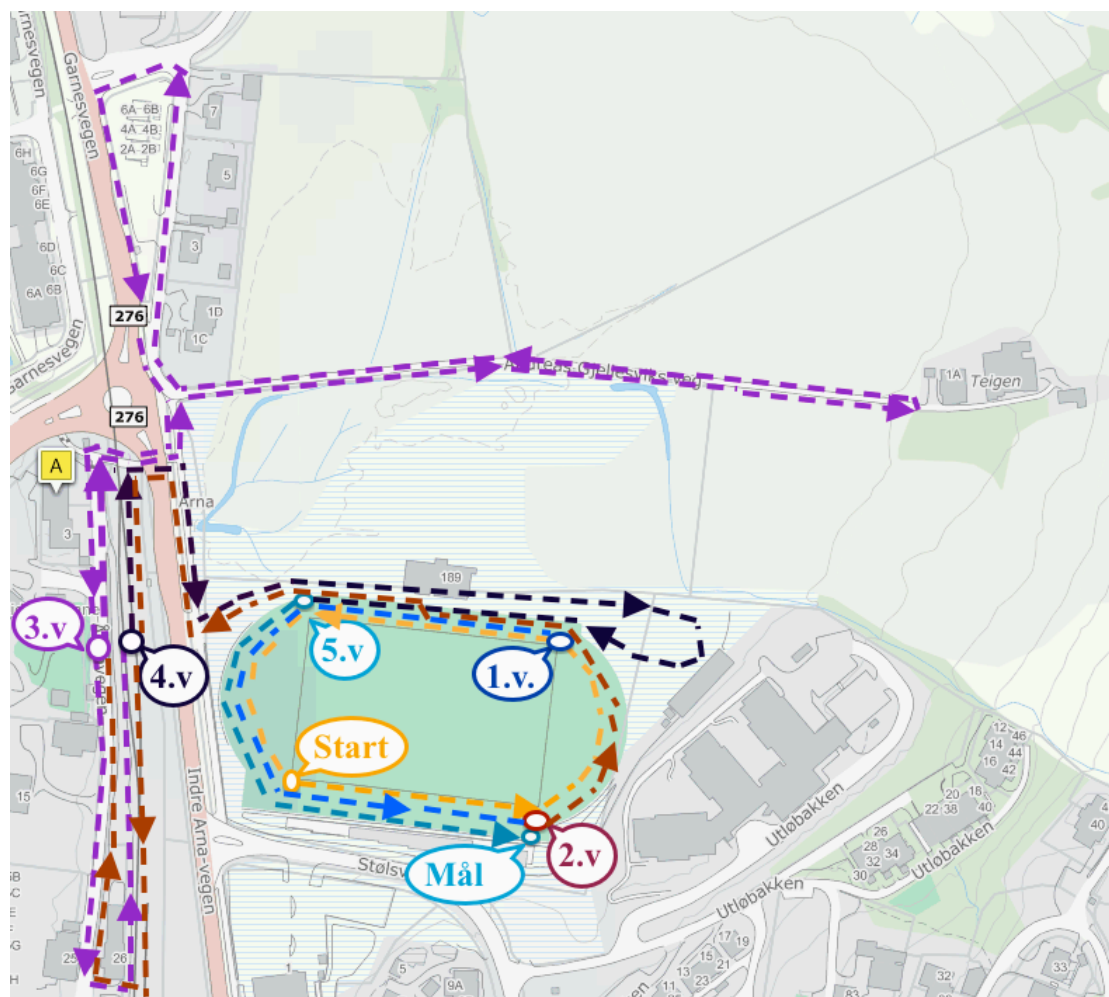
www.il-fri.no

*Velkommen til Fristafetten 2019 med start
og mål på Arna idrettspark i Indre Arna.*

LØYPE MENN/KVINNER 6 ETAPPAR

Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	600m	Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
2	300m	Baneløp frå 1500m streken til 2.veksling ved mål
3	750m	Gjennom svingen og ut porten midt på bortre langside. Til høgre ut hovudporten og inn på sykkelstien. Deretter til venstre og over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sør- over langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover asfalten i Ådnavegen til 3.veksling (nedanfor 4.veksling)
4	1500m	Nordover asfalten på Ådnavegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Deretter til venstre på sykkelstien og så til høgre inn på grusvegen nord for idrettsparken. Vending like ved det første huset, tilbake grusvegen og til høgre nordover Andreas Gjellesviksveg. Til venstre i første sving og tilbake sykkelstien. Til høgre over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sør- over asfalten langs Ådnavegen og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake på grusvegen parallelt med jernbanelinja til 4.veksling (ovanfor 3.veksling).
5	560m	Nordover grusvegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Til høgre på sykkelstien og så til venstre inn på stadion. På utsida av bortre langsida og i slakk kurve på plassen utanfor reiskaps-huset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
6	200m	Baneløp til mål.

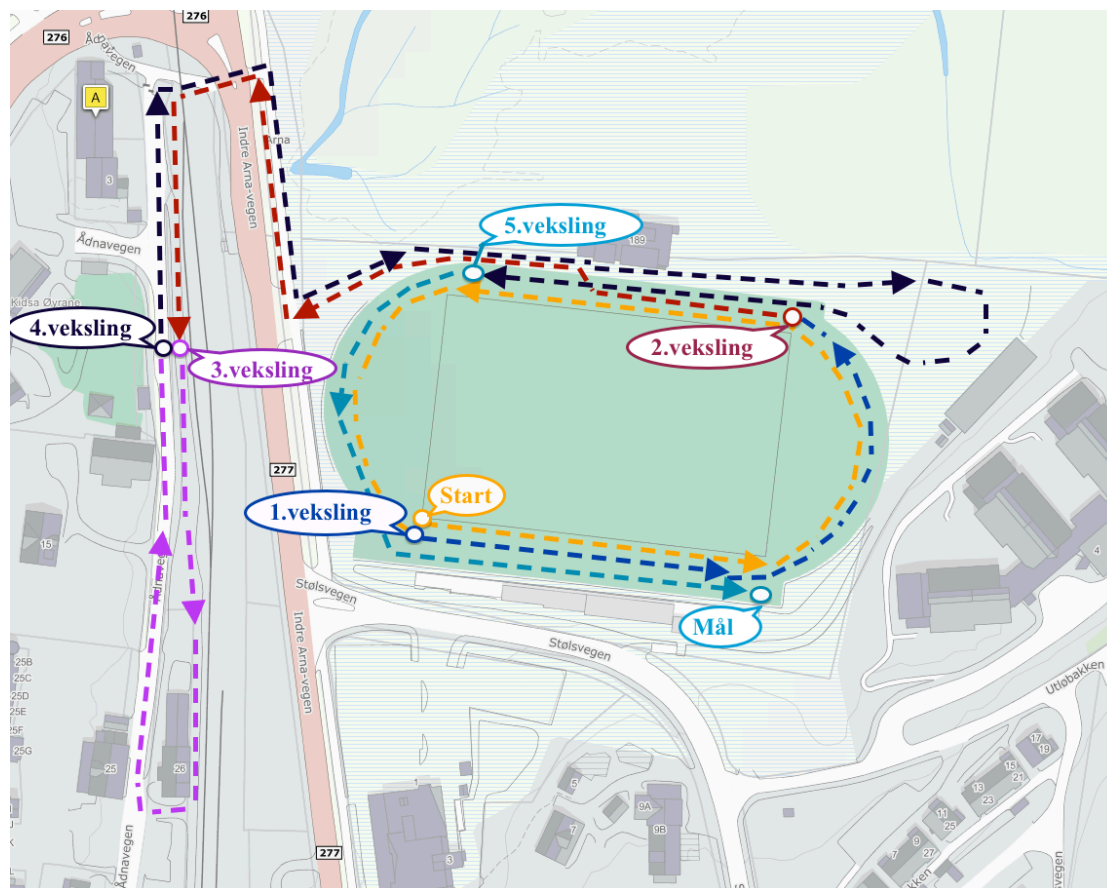
Løypekart menn/kvinner



1. etappe = oransje, 2. etappe=blå, 3. etappe=raud, 4. etappe=lilla, 5. etappe=svart, 6. etappe=grøn

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

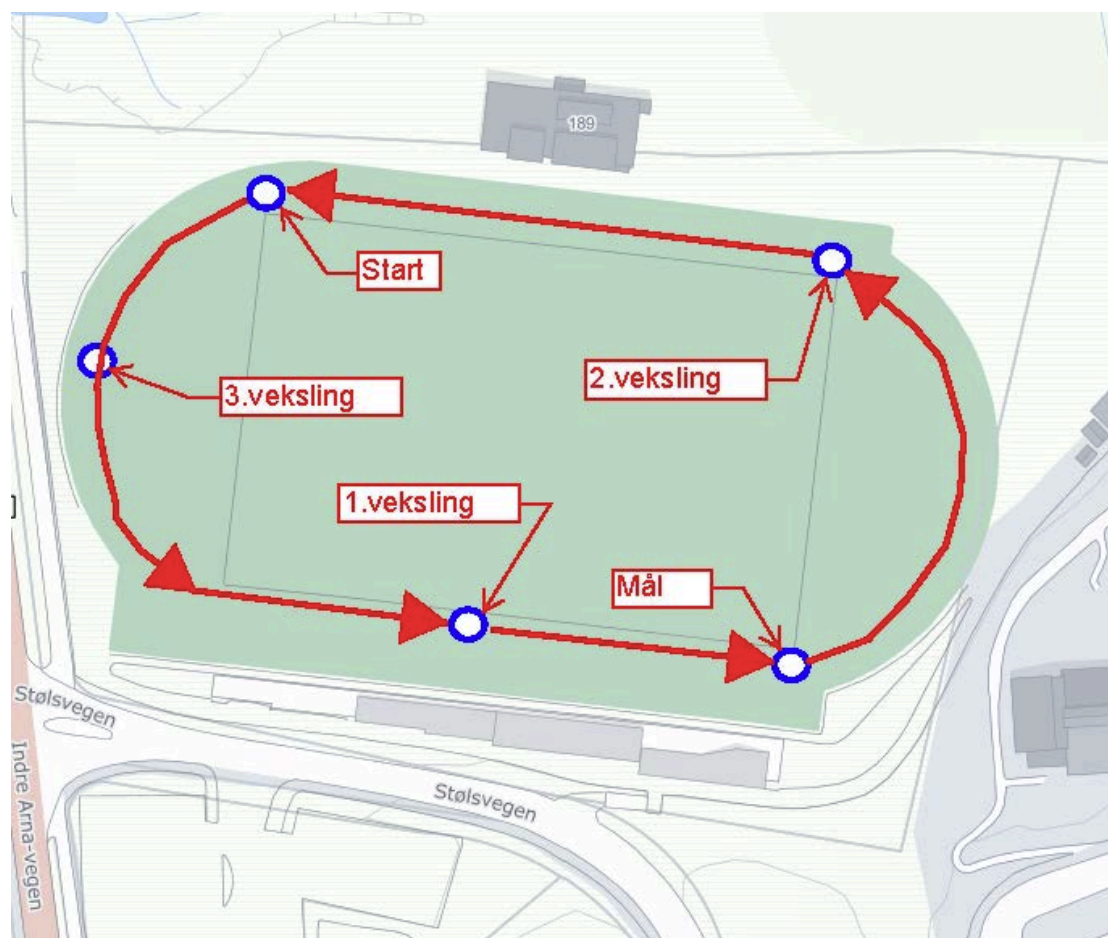
Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	400m	Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til 1.veksling ved 100m streken.
2	200m	Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken.
3	350m	50m inne på bana og så ut porten midt på bortre langside. Deretter til venstre og over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sørover langs grusvegen parallelt med jernbanelinja til 3.veksling. (ovanfor 4.veksling)
4	300m	Sørover langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover asfalten i Ådnavegen til 4.veksling (nedanfor 3.veksling).
5	560m	Nordover asfalten i Ådnavegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Til høgre på sykkelstien og så til venstre inn på stadion. På utsida av bortre langside og i slakk kurve på plassen utanfor reiskaps-huset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
6	200m	Baneløp til mål.

Løypekart gutar/jenter/miks

1. etappe = oransje, 2. etappe=blå, 3. etappe=raud, 4. etappe=lilla, 5. etappe=svart, 6. etappe=grøn

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:

Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	150m	Baneløp med start frå 200m streken til 1.veksling midt på oppløpssida.
2	150m	Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m streken.
3	150m	Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m streken og 100m streken.
4	150m	Baneløp til mål.



Løypekart rekrutt

HISTORIE

I perioden 1983-2014 vart stafetten arrangert med start og mål på Espeland idrettsplass. I 2015 blei stafetten flytta til Arna idrettspark fordi den gamle grusløpebanen på Espeland forsvann då idrettsplassen vart bygd om til kunstgrasbane for fotballen. Den 3. april går altså den 37. Fristafetten av stabelen.