



FRISTAFETTEN 2017

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 29. MARS KL. 18:00

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor GK Norge a.s. inviterer med dette til den 3. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna. Basert på tilbakemeldingar og erfaringar frå 2015 la vi i fjor om løypeetappene for alle uteetappene. Den nye løypeprofilen byr på tilnærma flate etappar og underlaget består av både asfalt og grusveg. I perioden 1984-2014 vart stafetten arrangert på Espeland. I 2015 blei stafetten flytta til Arna idrettspark.

NB: Stafetten er kun åpen for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund eller Norges Bedriftsidrettsforbund.

TIDSTABELL ONSDAG 29. MARS 2017:

- 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.
- 19:40 Kvinner junior U23, senior, veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
- 20:00 Menn veteran, superveterran, bedrift og bedrift veteran.
- 20:20 Menn junior U23 og senior
- 20:35 Premieutdeling øvrige klassar

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

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2006-2010): samla alder 40 år, minimum 1 jente på laget

Alle etappene 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 2003-2006): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2003-2006): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2003-2006): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2000-2006): 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 1995-2002), 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 1995-2002), 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 1982 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1972 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1957 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 2000-2002) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2003-2006) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen
- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2003 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2007 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 25.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. 250,- 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).

Startkontingent skal betalast til:

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

KONTAKTPERSONAR:

Ove Leon Låstad, tlf. 992 72 130 og Christer Sælen tlf. 984 03 940

INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

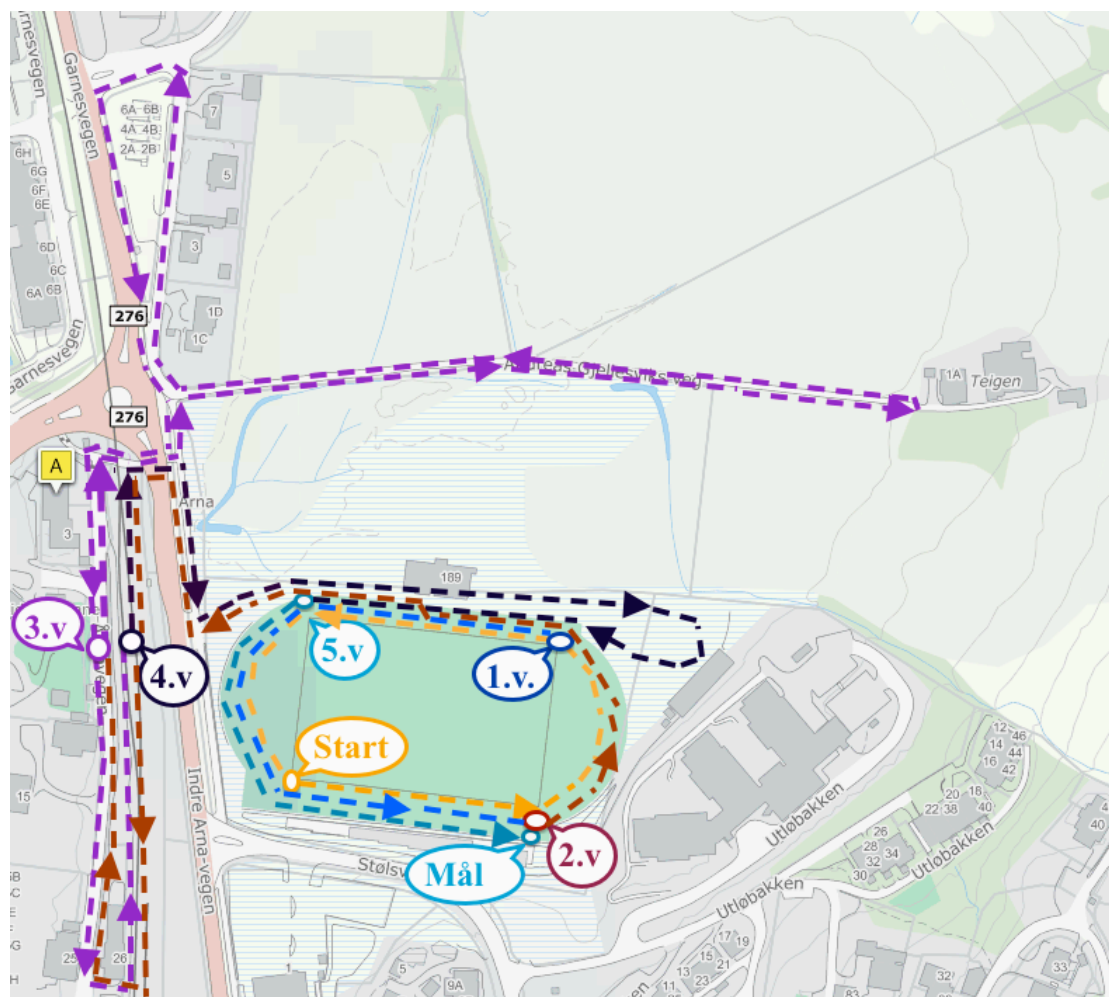
www.il-fri.no

*Velkommen til Fristafetten 2017 med start
og mål på Arna idrettspark i Indre Arna.*

LØYPE MENN/KVINNER 6 ETAPPAR

1. etappe 600m Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
2. etappe 300m Baneløp frå 1500m streken til 2.veksling ved mål.
3. etappe 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. Sørover langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover Ådnavegen til 3.veksling ovanfor barnehagen.
4. etappe 1500m Nordover 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. Sørover langs Ådnavegen og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake på grusvegen parallelt med jernbanelinja til 4.veksling (på oppsida av 3.veksling).
5. etappe 560m Nordover grusvegen, 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 reiskapshuset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
6. etappe 200m Baneløp til mål.

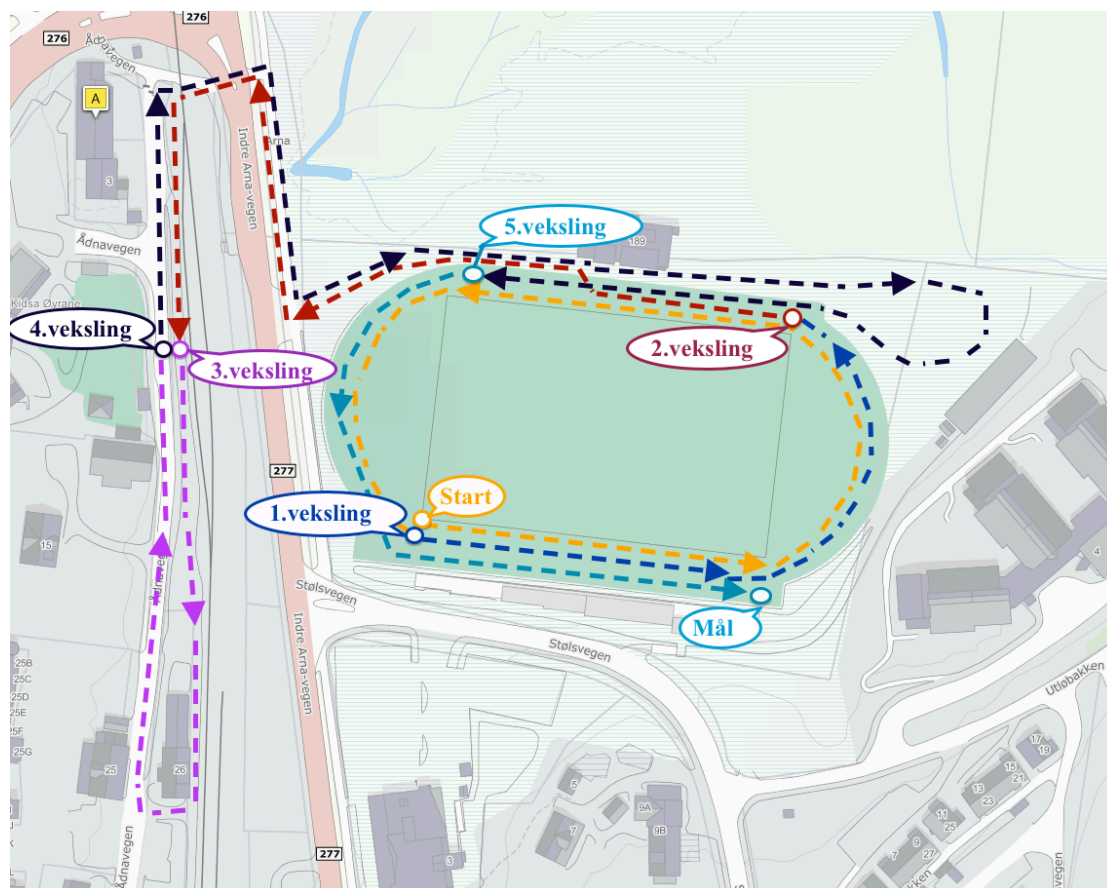
Løypekart menn/kvinner



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

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

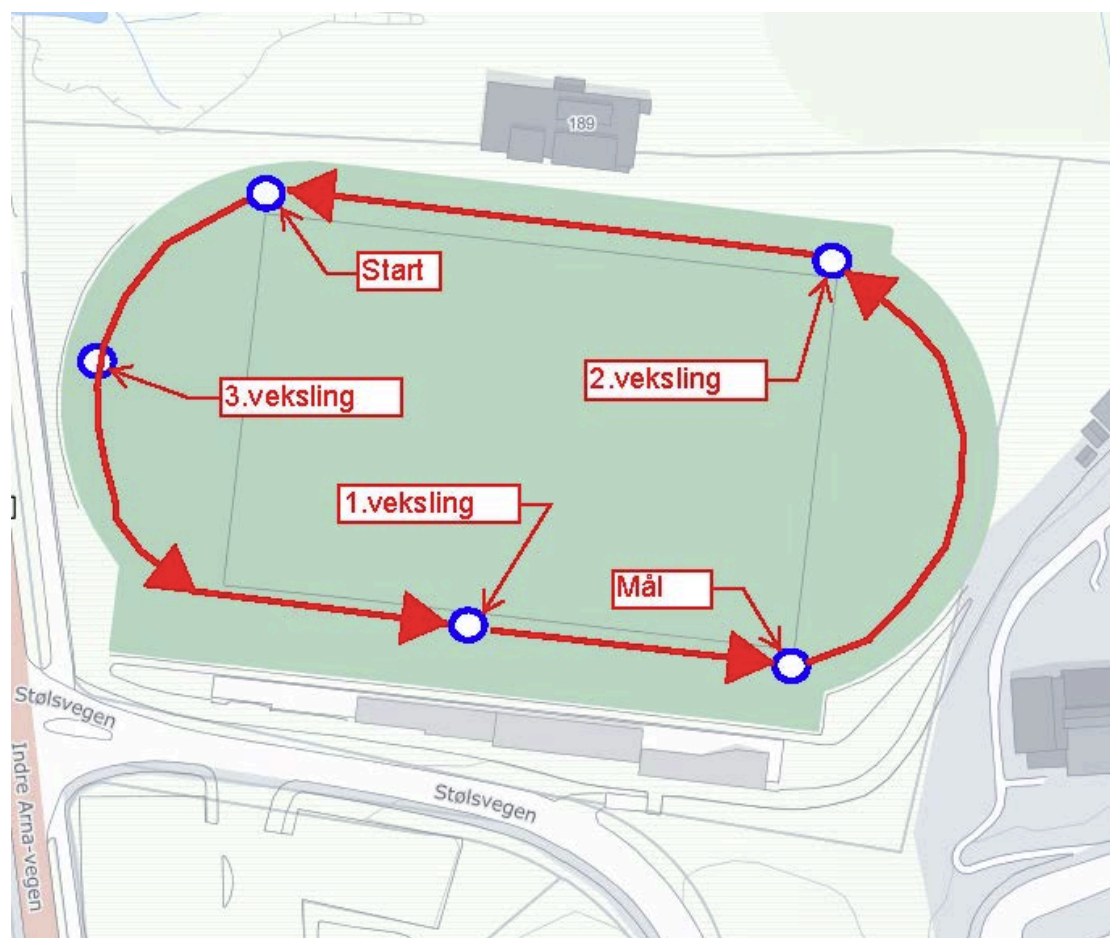
- | | | |
|-----------|------|--|
| 1. etappe | 400m | Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til veksling 1.veksling ved 100m streken. |
| 2. etappe | 200m | Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken. |
| 3. etappe | 350m | 50m inne på bana og så ut porten midt på bortre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

- | | | |
|-----------|------|---|
| 1. etappe | 150m | Baneløp med start frå 200m streken til 1.veksling midt på oppløpsida. |
| 2. etappe | 150m | Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m streken. |
| 3. etappe | 150m | Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m streken og 100m streken. |
| 4. etappe | 150m | Baneløp til mål. |



Løypekart rekrutt