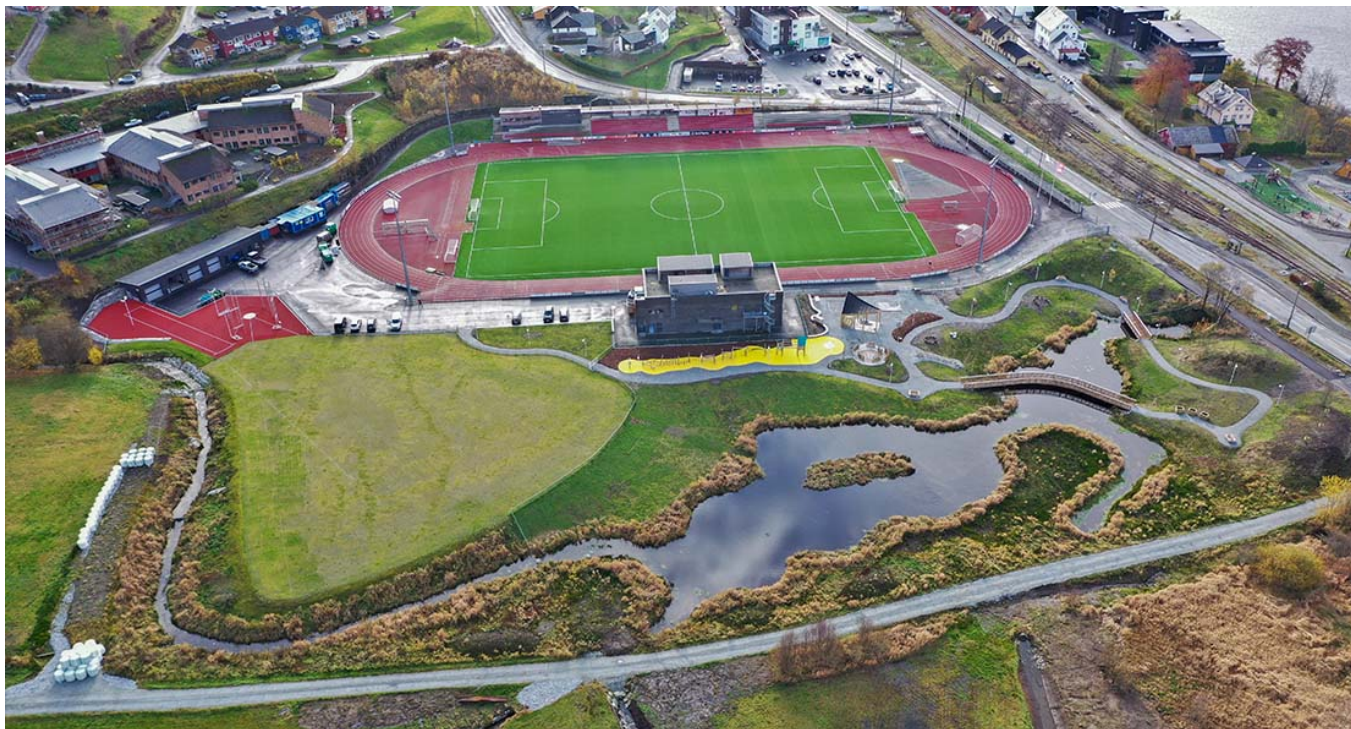


FRISTAFETTEN 2022

Program Arna idrettspark onsdag 6. april kl. 18:00



Arna idrettspark med den nye bydelsparken og kastfeltet i forkant. Foto: Vestafjell AS



Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsorane **ABB AS** og **GK Inneklima AS** ønskjer med dette velkommen til den 6. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna sidan den første i 2015. Dette blir den 38. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983. Dessverre så måtte vi avlyse stafetten i 2020 og 2021 pga pandemien.

I 2022 introduserer vi nye løypetrasear for alle klassar med unntak av rekruttklassen. Dette fordi Bergen kommune har bygd ny flott bydelspark og kastfelt, som gir oss nye muligheitar til å utnytte området. Mellom anna unngår vi no kryssing av hovudvegen (Indre Arnavegen) og jernbanelinja for veterantoget. Stafetten blir også meir publikumsvenleg i og med at meste parten av etappane går i og rundt idrettsparken.

For både gutar og jenter, samt menn og kvinner er det slik at 1., 2. og 6. etappe inne på bana er uendra. På 3. etappe spring ein ut av bana på same plass og tilsvarande kjem 5. etappe inn på bana på same plass som før. Vi har fått nye vekslingsfelt like ved hovudporten og i spydtilløpet i kastfeltet. Den lange 4. etappen for menn og kvinner følgjer delar av den gamle traseen.

Det blir tatt automatiske etappetider for alle klassar med unntak av rekrutt. Etappetidene vert publiserte på EQTIMING sin nettside. Tusen takk til Tom Roger Johansen i IL Gneist for assistanse med automatiske etappetider.

NB: til alle lagleiarar: Hugs å levere inn lagoppstilling når du hentar startnummer. Eventuelle endringar rett før start må meldast der du hentar startnummer.

TIDSTABELL

- 18:00 Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2012-2016). Premieutdeling til alle deltakarar etter målpassering.
- 18.30 Jenter 11-14 år (fødd i 2008-2011): samla alder 75 år.
- 18:45 Gutar 11-14 år (fødd i 2008-2011): samla alder 75 år.
- 19:00 Miks 11-17 år (fødd i 2005-2011): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget
- 19:15 Miks 11-14 år (fødd i 2008-2011): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- 19:25 Premieutdeling jenter, gutar og miks. Medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga i kvar klasse.
- 19:45 Kvinner alle klassar: junior 15-22 år (fødd i 2000-2007), senior, veteran (fødd 1987 og tidlegare), superveteran 45+ (fødd 1977 og tidlegare), superveteran 60+ (fødd 1962 og tidlegare), bedrift og bedrift veteran (fødd 1987 og tidlegare)
- 20:10 Menn junior junior 15-22 år (fødd i 2000-2007 og menn senior
- 20:30 Menn veteran (fødd 1987 og tidlegare), menn superveteran 45+ (fødd 1977 og tidlegare), menn superveteran 60+ (fødd 1962 og tidlegare), menn bedrift og menn bedrift veteran (fødd 1987 og tidlegare)
- 20:50 Premieutdeling menn og kvnner. Medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga i kvar klasse.

GARDEROBAR:

I klubbhuset på Arna idrettspark

GENERELLE REGLAR:

- Ein løpar kan delta i fleire klassar så lenge vedkommande tilfredsstillar krava til klassen. Til dømes kan ein 15-17 åring (fødd i 2005-2007) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2008-2011) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen.
- 14 år eller yngre (fødd i 2008 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Rekruttar som er 10 år og yngre (fødd i 2012 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 (einaste unntaket er rekrutt miks)

INFORMASJON OG RESULTATLISTER:

www.il-fri.no

www.eqtiming.no

ANTAL LAG OVER MÅL I FRISTAFETTEN SISTE 10 ÅR ARRANGERT

År	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Dato	1/4	14/4	6/4	25/4	10/4	2/4	14/4	6/4	29/3	11/4	3/4
Ant.	73	86	97	98	102	103	121	116	109	115	105

ARRANGØRSTAB

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Startarar:	Johnny Isaksen og Torstein Nesse
Startordnar:	Ingunn G. Jacobsen
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Jon Olav Urdal, Ivar Langhelle og Tom Roger Johansen
Videofilming	Torgils Fossen
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Eirik Frøholm
Vekslingsdommarar:	Rekrutt; Øyvind Loftås, Ingrid Dugstad, Geir Roe, Oddvin Årdalsbakke, Marit Austnes og Kåre Gunnarskog.
Premieutdeling:	Jarle Iversen
Løypevaksjef:	Knut Erik Midttun
Parkeringssjef:	Jan Rørbakken
Sanitet:	Arna & Åsane Røde Kors

STARTLISTE FRISTAFETTEN 2022

Klasse rekruttmiks											
Kl.	Stafettlag	St.nr	Klasse	Kl.	Stafettlag	St.nr	Klasse	Kl.	Stafettlag	St.nr	
1800	FRI IL 1	1	Jenter 11-14 år	1830	Gneist,IL 1	101	Kvinner senior	1945	Gneist,IL 1	141	
1800	FRI IL 2	2	Jenter 11-14 år	1830	Varegg Fleridrett 1	102	Kvinner senior	1945	Gular, IL 1	142	
1800	Bjarg IL 1	12	Gutter 11-14 år	1845	Bjarg IL 1	111	Kvinner senior	1945	Varegg Fleridrett 1	143	
1800	Gneist,IL 1	15	Gutter 11-14 år	1845	Bjarg IL 2	112	Kvinner senior	1945	Varegg Fleridrett 2	144	
1800	Norna-Salhus IL 1	19	Gutter 11-14 år	1845	Gneist,IL 1	113	Kvinner junior	1945	Ask Friidrett 1	145	
1800	Varegg Fleridrett 1	21	Gutter 11-14 år	1845	Loddefjord IL 1	114	Kvinner junior	1945	Varegg Fleridrett 1	146	
1800	Varegg Fleridrett 2	22	Gutter 11-14 år	1845	Varegg Fleridrett 1	115	Kvinner junior	1945	Norna-Salhus IL 1	147	
1805	FRI IL 3	3	Gutter 11-14 år	1845	Osterøy 1	116	Kvinner 35+	1945	FRI IL 1	148	
1805	FRI IL 4	4	Gutter 11-14 år	1845	AKS-77 1	117	Kvinner bedrift	1945	Bergenslærerne 1	149	
1805	Bjarg IL 2	13	Gutter 11-14 år	1845	Norna-Salhus IL 1	118	Kv bedrift 35+	1945	Haukeland Sykehus 1	150	
1805	Gneist,IL 2	16	Gutter 11-14 år	1845	Norna-Salhus IL 2	119	Menn senior	2010	Ask Friidrett 1	161	
1805	Norna-Salhus IL 2	20	Miks 11-17 år	1900	FRI IL 1	121	Menn senior	2010	Gneist,IL 1	162	
1805	Varegg Fleridrett 3	23	Miks 11-17 år	1900	Gneist,IL 1	122	Menn senior	2010	Gular, IL 1	163	
1805	Varegg Fleridrett 4	24	Miks 11-17 år	1900	Gneist,IL 2	123	Menn senior	2010	Varegg Fleridrett 1	164	
1810	FRI IL 5	5	Miks 11-17 år	1900	AKS-77 1	124	Menn u23	2010	Gneist,IL 1	165	
1810	Bjarg IL 3	14	Miks 11-17 år	1900	Norna-Salhus IL 1	125	Menn u23	2010	Ask Friidrett 1	166	
1810	Gneist,IL 3	17	Miks 11-17 år	1900	Norna-Salhus IL 2	126	Menn u23	2010	Osterøy 1	167	
1810	Gneist,IL 4	18	Miks 11-14 år	1915	Bjarg IL 1	131	Menn u23	2010	AKS-77 1	168	
1810	Varegg Fleridrett 5	25	Miks 11-14 år	1915	Bjarg IL 2	132	Menn u23	2010	Norna-Salhus IL 1	169	
1815	FRI IL 6	6	Miks 11-14 år	1915	FRI IL 1	133	Menn 35+	2030	Ask Friidrett 1	171	
1815	FRI IL 7	7	Miks 11-14 år	1915	Loddefjord IL 1	134	Menn 35+	2030	FRI IL 1	172	
1815	FRI IL 8	8	Miks 11-14 år	1915	Varegg Fleridrett 1	135	Menn 35+	2030	Osterøy 1	173	
1815	FRI IL 9	9					Menn 45+	2030	FRI IL 1	174	
1815	FRI IL 10	10					Menn 45+	2030	Gneist,IL 1	175	
1815	FRI IL 11	11	Menn bedrift	2030	Haukeland Sykeh 1	178	Menn 45+	2030	Osterøy 1	176	
			Me bedrift 35+	2030	Haukeland Sykeh 1	179	Menn 60+	2030	FRI IL 1	177	

LØYPEKART REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR

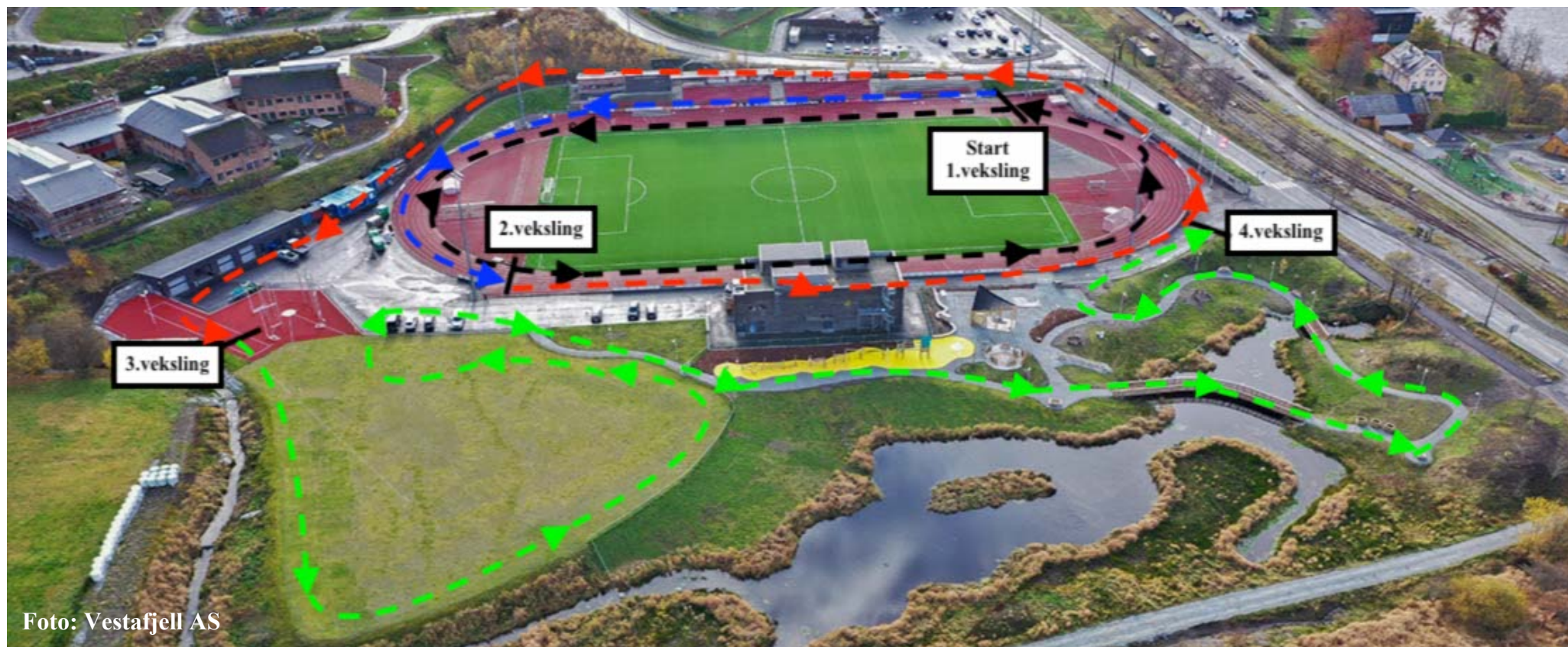
REKRUTT MIKS 6-10 ÅR (FØDD I 2012-2016): SAMLA ALDER 40 ÅR, MINST 2 JENTER PÅ LAGET



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

LØYPEKART GUTAR OG JENTER 6 ETAPPAR

Etappe 1-4 (se neste side for etappe 5-6)



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
1	400m	Svart	Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til 1.veksling ved 100m streken.
2	200m	Blå	Baneløp til 2.veksling ved 1500m streken.
3	500m	Raud	Ca. 50m inne på bana før ein løper ut på asfalten midt på bortre langside, deretter på utsida av løpebanen, bak hovudtribunen til 3.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
4	570m	Grøn	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelssparken, ut til høgre på asfalten til 4.veksling ved hovudporten.

LØYPEKART GUTAR OG JENTER 6 ETAPPAR

Etappe 5-6 (se forrige side for etappe 1-4)



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
5	450m	Fiolett	På utsida av løpebanen, bak hovedtribunen og inn på løpebanen ved 1500m streken til 5.veksling ved 200m streken
6	200m	Oransje	Baneløp til mål.

LØYPEKART MENN OG KVINNER 6 ETAPPAR

Etappe 1-3 (se neste side for etappe 4-6)



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
1	600m	Svart	Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
2	300m	Blå	Baneløp til 2.veksling ved mål
3	1170m	Raud	Ca. 150m inne på bana før ein løper ut på asfalten midt på bortre langside, deretter på utsida av løpebanen, bak hovudtribunen og gjennom spydtilløpet i kastfeltet. På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelssparken, ut til høgre på asfalten til 4.veksling ved hovudporten.

LØYPEKART MENN OG KVINNER 6 ETAPPAR

Etappe 4-6 (se forrige side for etappe 1-3, se neste side for resten av 4.etappe)



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
4	1480m	Grøn	Ut til høyre gjennom hovudporten, langs gang- og sykkelvegen, inn til høyre på grusvegen til vending framfor huset i Andreas Gjellesvik 1A. Tilbake same veg og deretter til høyre på asfalten forbi Andreas Gjellesvik veg 2-6. Til venstre på fortauet ned Seimsvegen, til venstre langs Garnesvegen forbi busstoppet og inn på gang- og sykkelvegen. Inn gjennom hovudporten og til høyre på utsida av løpebanen, bak hovudtribunen til 4.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
5	820m	Lilla	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelssparken, til venstre ut på asfalten og forbi klubbhuset i retning garasjeanlegget. I skarp kurve og inn på bana ved 1500m streken og deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m streken.
6	200m	Oransje	Baneløp til mål

LØYPEKART MENN OG KVINNER 6 ETAPPAR

Etappe 4 (se forrige side for resten av 4.etappe, samt etappe 5 og 6)

