

# FRISTAFETTEN 2024

Arna idrettspark onsdag 10.april kl. 18:00



*I år blir Fristafetten arrangert for 40.gang. Vel møtt til stafettdyst i Indre Arna.*



# Bli med på den 40. Fristafetten

**Friidrettsgruppa i IL Fri** i samarbeid med stafettsponsor **GK Norge AS** ønskjer med dette velkommen til den 8. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna sidan den første i 2015. Dette blir den 40. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983. Dessverre så måtte vi avlyse stafetten i 2020 og 2021 på grunn av pandemien. Stafetten er kun open for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund og Norges Bedriftidrettsforbund.

I 2022 introduserte vi nye løypetrasear for alle klassar med unntak av rekruttklassen. Dette fordi Bergen kommune har bygd flott bydelspark og kastfelt som gir oss muligheitar til å utnytte området til å skape ein meir kompakt og publikumsvenleg stafett i og med at alle etappane går i og rundt idrettsparken.

Det blir tatt automatiske etappetider for alle klassar med unntak av rekrutt. Etappetidene vert publiserte på EQTIMING sin nettside.

*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 ONSDAG 10.APRIL

18:00 Rekrutt miks 6-10 år. Premieutdeling til alle deltakarar etter 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 alle klassar: junior U23, senior, veteran 35+, superveteran 45+, superveteran 60+ og bedrift  
20:10 Menn junior U23 og menn senior  
20:30 Menn veteran 35+, menn superveteran 45+, menn superveteran 60+ og menn bedrift  
20:50 Premieutdeling menn og kvinner.

#### **KLASSAR MED 4 ETAPPAR (150-150-150-150) - Alle etappene går inne på stadion:**

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2014-2018): minimum 1 jente på laget
- I. Rekruttar som er 9 år og yngre (fødd i 2015-2018) kan kun delta i rekrutt miks.*
  - II. Rekruttklassen blir delt opp i fleire heat.*

#### **KLASSAR MED 6 ETAPPAR (400-200-500-570-450-200):**

- Jenter 11-14 år (fødd i 2010-2013): samla alder 75 år.
  - Gutar 11-14 år (fødd i 2010-2013): samla alder 75 år.
  - Miks 11-14 år (fødd i 2010-2013): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
  - Miks 11-17 år (fødd i 2007-2013): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget.
- I. Ein 10-åring (fødd i 2014) kan enten delta i jente- eller guteklassen, eller miks, men hen tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
  - II. Ein 11-14 åring (fødd i 2010-2013) kan først løpe i jente- eller guteklassen og deretter i miks.*
  - III. 1., 2. og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar går på asfalt, gras og grusveg.*

#### **KLASSAR MED 6 ETAPPAR (600-300-1170-1480-820-200):**

- Kvinner junior U23, 15-22 år (fødd i 2002-2009)
  - Kvinner senior (fødd i 2009 og tidlegare)
  - Kvinner veteran 35+ (fødd 1989 og tidlegare)
  - Kvinner superveteran 45+ (fødd 1979 og tidlegare)
  - Kvinner superveteran 60+ (fødd 1964 og tidlegare)
  - Menn junior U23, 15-22 år (fødd i 2002-2009)
  - Menn senior (fødd i 2009 og tidlegare)
  - Menn veteran 35+ (fødd 1989 og tidlegare)
  - Menn superveteran 45+ (fødd 1979 og tidlegare)
  - Menn superveteran 60+ (fødd 1964 og tidlegare)
  - Menn bedrift og kvinner bedrift (krav: deltakarane må vere tilsette i bedriften eller i eit anna selskap i same konsern. Aktive under 30 år som konkurrerer i friidrett for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund kan representere bedriften dei er tilsette i)
- I. Ein 15-17 åring (fødd i 2007-2009) kan delta i både miks 11-17 år, junior U23 og senior.*
  - II. Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2010 eller seinare) kan ikkje delta i junior U23- eller seniorklassen.*
  - III. 1., 2. og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar går på asfalt, gras og grusveg.*

#### **GENERELLE REGLAR:**

- ein løpar kan ikkje springe to etappar på same lag i same klasse.
- ein løpar kan f.eks. ikkje springe ein etappe for klubben sitt 1.lag og ein annan etappe for klubben sitt 2.lag i same klasse (unntaket er rekrutt miks)

## **PREMIERING**

I rekrutt miks er det medaljar til alle. I øvrige klassar er det medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga i kvar klasse.

## **GARDEROBAR**

I klubbhuset på Arna idrettspark

## **PÅMELDING OG STARTKONTINGENT:**

Påmelding på epost til [info@il-fri.no](mailto:info@il-fri.no) innan søndag 7.april kl. 23:59.

Startkontingent kr. 150,- pr. lag for rekrutt miks 6-10 år

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. 350,- pr. lag for menn og kvinner junior, senior, veteran 35+, superveteran 45+, superveteran 60+ og bedrift

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

Etterpåmelding pr. lag 8.-10.april: kr.500,- for menn og kvinner, kr.400,- for jenter/gutar/miks og kr.200,- for rekrutt. For etterpåmelding må du ringje til ein av kontaktpersonane (se nedanfor).

Startkontingenten skal betalast til: IL Fri, boks 206 Indre Arna, 5888 Bergen. Bankgiro 3633.51.16326

## **KONTAKTPERSONAR:**

Ove Leon Låstad, tlf. 992 72 130 og Jarle Iversen 930 42 924

## **KOLLEKTIVTRANSPORT:**

Ta toget frå Bergen jernbanestasjon til Arna stasjon. Reisetid 8 minutt. For rutetabellar se: [www.vy.no](http://www.vy.no)

Ta buss linje 90 frå Nesttun terminal til busstoppet Bommane like ved Arna idrettspark. Reisetid ca. ein halv time. For rutetabellar se: [www.skyss.no](http://www.skyss.no)

Ta buss linje 91 frå Åsane terminal til Arna terminal. Reisetid ca. ein halv time. For rutetabellar se: [www.skyss.no](http://www.skyss.no)

Det tar under 10 minutt å gå frå Arna stasjon og Arna terminal til Arna idrettspark.

## **PARKERING**

Bergen kommune har stengt Arna idrettspark for all parkering. Alternative parkeringsplassar: Kidsa Øyrane (Ådnavegen 5), Indre Arna barnehage (Ådnavegen 42), Arna stasjon (gratis etter 17:00) og Øyrane Torg (på vestsida mot elveosen, maks 3 timar).

## **INFORMASJON OG RESULTATLISTE:**

Stevneprogram blir distribuert til alle førehandspåmelde lag 8.april. Følg med på:

[www.il-fri.no](http://www.il-fri.no)

[www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)



## LØYPEKART REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR

REKRUTT MIKS 6-10 ÅR (FØDD I 2014-2018): SAMLA ALDER 40 ÅR, MINST 2 JENTER PÅ LAGET

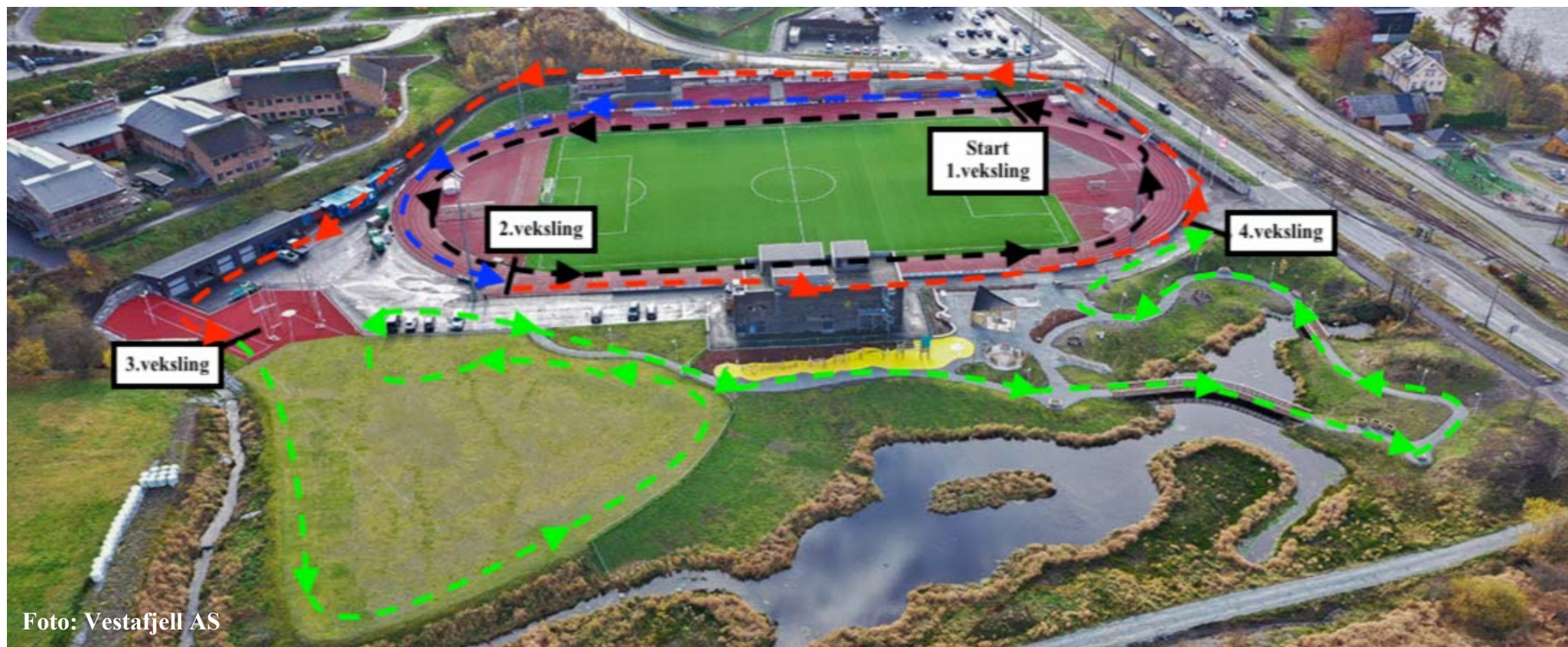


Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
1	150m	Svart	Baneløp med start frå 200m streken til 1.veksling midt på oppløpssida
2	150m	Blå	Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m streken.
3	150m	Raud	Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m streken og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



## LØYPEKART GUTAR, JENTER OG MIKS - 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, JENTER OG MIKS - 6 ETAPPAR

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



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
5	450m	Fiolett	På utsida av løpebanen, bak hovudtribunen 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 hovedporten, 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 hovedporten og til høyre på utsida av løpebanen, bak hovedtribunen 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)



### LØYPEREKORDAR NY TRASE F.O.M. 2022

Jenter 11-14 år, Varegg 7.30.4 (22)	Gutar 11-14 år, Gneist 6.46.9 (22)	Miks 11-14 år, Varegg 7.00.2 (22)	Miks 11-17 år, Norna-Salhus 6.20.6 (23)
Menn junior, Gular 12.38.5 (23)	Menn senior, Gular 11.53.0 (22)	Kvinner junior, Norna-Salhus 14.38.6 (22)	Kvinner senior, Varegg 14.28.0 (23)
Menn 35+, Fri 13.44.2 (22)	Menn 45+, Fri 14.39.2 (22)	Menn 60+, Ask Friidrett 17.22.0 (23)	
Kvinner 35+, Fri 16.21.1	Kvinner 45+, Ask Friidrett 17.37.8 (23)	Kvinner 60+, ingen deltakrar	
Menn bedrift, Haukeland Sykehus 16.02.1 (22)	Kvinner bedrift, Bergenslærerne 16.40.6 (22)		

Invitasjon Fristafetten 2024