

# FRISTAFETTEN 2024

Arna idrettspark onsdag 10.april kl. 18:00

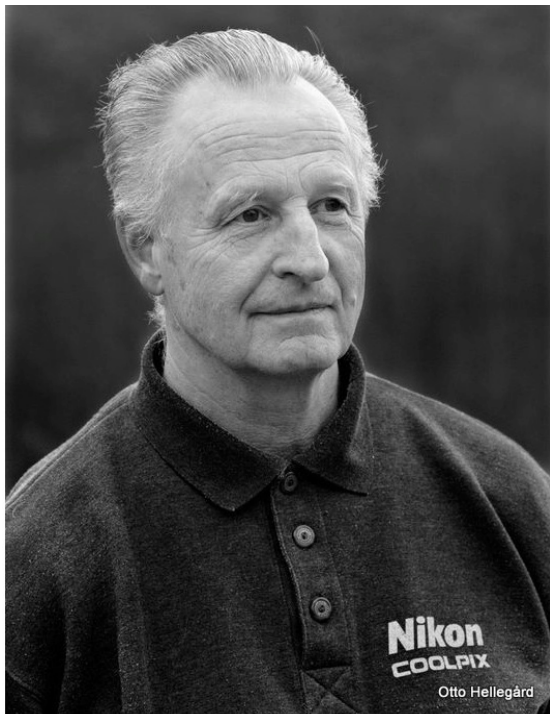


*I år blir Fristafetten arrangert for 40.gang. Vel møtt til stafettdyst i Indre Arna.*



# Vel møtt til den 40. Fristafetten

**Friidrettsgruppa i IL Fri** i samarbeid med stafettsponsor **GK Norge AS** ønsker 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 i 2020 og 2021 på grunn av pandemien.



Det var ein av dei store eldsjelane i IL Fri, Otto Hellegård (1984-2011), som var initiativtakar til den første Fristafetten som vart arrangert som eit prøveprosjekt på Espeland 5.sep. 1983, altså utanom sjølve stafettseongen. 15 lag deltok i den første stafetten. Løypetraseen hadde start og mål på Espeland idrettsplass og sløyfer nordover mot Lone og sørover rundt Janusfabrikken. Året etter var Fristafetten inne på terminlista for stafettseongen og heile 72 lag deltok. Toppåret på 80-talet kom i 1985 med 82 lag. Deretter droppa deltakinga til ca. 60 lag. I 1989 blei kvinner junior lagt til som ny klasse.

På 90-talet kom nye klassar på programmet med kvinner veteran i 1991 og menn veteran 45+, samt menn og kvinner bedrift veteran i 1994. Toppåret var i 1993 med 98 lag og fyldige bedriftsklassar. Som ein god nr.2 kom 1995 med 90 lag. Dei andre åra varierte det frå i underkant av 60 og opp til 80 lag.

Det første 10-året etter tusenårsskiftet blei det gjort fleire grep for å auke talet på deltakarar. I 2001 lanserte vi nye miks-klassar for gutar og jenter. Seinare i 2005 fekk vi inn kvinner veteran 45+ og i 2008 introduserte vi rekruttklassen. Flest deltakande lag var det i 2005 og 2008 med 84.

Utover frå 2010 opplevde vi stigande oppslutning og i 2013 passerte vi den magiske 100-grensa med 102 lag i mål. I 2014 vart Fristafetten arrangert for siste gang på Espeland med 103 lag. Som følgje av ombygging til kunstgrasbane for fotball forsvann den gamle grus-løpebana som var bygd i 1954 og der ein runde var 333,33m. Dermed var 60 år med banefriidrett på Espeland historie. Heldigvis åpna Arna idrettspark hausten 2010 og derfor var det naturleg å flytte Fristafetten her i 2015.

I debut-året på Arna idrettspark kunne vi glede oss over 126 lag og det er framleis rekorden. Løypetraseen hadde start og mål på inne på stadion, medan uteetappane gjekk i området Stølsvegen - Vollavegen - Gotevollen. Tilbakemeldingane på den nye løypetraseen var gode, men mange klaga over den bratte utforbakken nedover Stølsvegen. I 2016 lanserte vi derfor ein ny flat løypetrase for etappane utanfor idrettsparken med sløyfer rundt gamle Arna stasjon og inn til Seimsgarden. Frå 2016 til 2019 deltok det ca. 110 lag kvart år. I 2019 kunne vi endeleg tilby automatiske etappetider med Eqtiming-systemet.

Pandemien gjorde noko med deltakinga for sjølv om den nye bydelsparken stod ferdig i 2022 og muliggjorde meir komprimerte og publikumsvenlege løypetrasear så stilte berre 64 lag til start. I fjor noterte vi 68 lag og i jubileumsåret er talet på påmelde lag berre 58. Har det tradisjonelle stafett-konseptet liten appell blant barn og ungdom? Er det individualismen som råder? Uansett, vi håpar og trur at Fristafetten skal leve vidare, men kanskje justeringar må til?

## TIDSTABELL ONSDAG 10.APRIL

18:00 Åpningsseremoni  
18:10 Rekrutt miks 6-10 år (2 heat). Premieutdeling til alle deltakarar etter målpassering.  
18:40 Jenter 11-14 år og 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 alle klassar, junior U23, senior, veteran 35+, superveteran 45+, superveteran 60+ og bedrift  
20:30 Premieutdeling menn og kvinner.

## HENTING AV STARTNUMMER OG INNLEVERING AV LAGOPPSTILLINGAR



Utdeling av startnummer skjer i 2. etasje i klubbhuset (på bortre langside) om det vert dårleg vêr. Er det opphaldsver blir det i paviljongen ved inngangen til bydelsparken (rett før klubbhuset). Nytt i 2024 er at startnumra også har eit etappe nr. 1-4 for rekrutt og 1-6 for øvrige klassar.

Lagoppstillingar må leverast inn ved henting av startnummer, enten utfylt på papir eller send den på epost til: [info@il-fri.no](mailto:info@il-fri.no)

## AUTOMATISKE ETAPPETIDER

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

## 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

## INFORMASJON OG RESULTATLISTER:

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

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

## PARKERING

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

## KONTAKTPERSONAR:

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

## KOLLEKTIVTRANSPORT:

Det er buss for tog onsdag 10.april frå Bergen stasjon til Arna stasjon og retur. Reisetid 30 minutt. For rutetabellar se: [www.vv.no](http://www.vv.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.

## ARRANGØRSTAB

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Assistent:	Torstein Garnes Johnsen
Startar:	Ronny Førland
Startordnar:	Ingunn G. Jacobsen
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Jon Olav Urdal og Tom Roger Johansen (Gneist)
Videofilming	Torgils Fossen
Overdommar:	Kjell Ytrearne (Fana)
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Eirik Frøholm
Vekslingsdommarar:	Anne Beate Langhelle, Ingrid Dugstad, Marit Austnes, Terje Danielsen Kvamme og Kåre Gunnarskog.
Premieutdeling:	Jarle Iversen
Løypevaksjef:	Knut Erik Midttun
Parkeringssjef:	Børge Iversen
Sanitet:	Arna & Åsane Røde Kors

## STARTLISTE FRISTAFETTEN 2024

Klasse rekrutt miks			Klasse miks 11-14 år			Klasse menn bedrift		
Starttid	Stafettlag	Startnr.	Starttid	Stafettlag	Startnr.	Starttid	Stafettlag	Startnr.
18:10	Fri IL 1.lag	1	19:15	IL Fri 1.lag	54	20:10	Haukeland Sykehus IL	70
18:10	IL Bjarg	2	19:15	IL Fri 2.lag	55			
18:10	IL Gneist 1.lag	3	19:15	IL Gneist	56	Klasse menn junior		
18:10	IL Norna-Salhus 1.lag	4	19:15	IL Norna-Salhus 1.lag	57	20:10	Ask Friidrett	71
18:10	Osterøy IL 1.lag	5	19:15	IL Norna-Salhus 2.lag	58	20:10	IL Gneist 1.lag	72
18:10	Varegg Fleridrett	6	19:15	Varegg Fleridrett	59	20:10	IL Gneist 2.lag	73
18:20	Fri IL 2.lag	10				20:10	Varegg Fleridrett	74
18:20	Fri IL 3.lag	11	Kvinner bedrift					
18:20	IL Gneist 2.lag	12	19:45	Bergenslærerne BIL	60	Klasse menn senior		
18:20	IL Gneist 3.lag	13				20:10	Ask Friidrett	75
18:20	IL Norna-Salhus 2.lag	14	Kvinner junior			20:10	IL Fri	76
18:20	Osterøy IL 2.lag	15	19:45	Ask Friidrett	61	20:10	IL Gneist	77
18:20	Osterøy IL 3.lag	16	19:45	Varegg Fleridrett	62	20:10	IL Gular 1.lag	78
						20:10	IL Gular 2.lag	79
Klasse gutar 11-14 år						20:10	Mjøsdaalen IL	80
18:40	IL Bjarg	41	Kvinner senior			20:10	Osterøy IL	81
18:40	IL Gneist	42	19:45	IL Gular 1.lag	63	20:10	Varegg Fleridrett 1.lag	88
18:40	IL Norna-Salhus	43	19:45	IL Gular 2.lag	64	20:10	Varegg Fleridrett 2.lag	89
18:40	Varegg Fleridrett	44	19:45	Varegg Fleridrett 1.lag	65	Menn veteran 35+		
			19:45	Varegg Fleridrett 2.lag	66	20:10	Ask Friidrett	82
Klasse jenter 11-14 år			19:45	Varegg Fleridrett 3.lag	67	20:10	Eikanger IL	83
18:40	IL Bjarg	48				20:10	IL Fri	84
18:40	IL Gneist	49	Kvinner veteran 35+			20:10	Osterøy IL	85
			19:45	IL Fri	68	Menn veteran 45+		
Klasse miks 11-17 år						20:10	IL Fri	86
19:00	IL Bjarg	50	Kvinner veteran 45+					
19:00	IL Norna-Salhus 1.lag	51	19:45	Ask Friidrett	69	Menn veteran 60+		
19:00	IL Norna-Salhus 2.lag	52				20:10	IL Fri	87

#### **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)

## LØYPEKART REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR

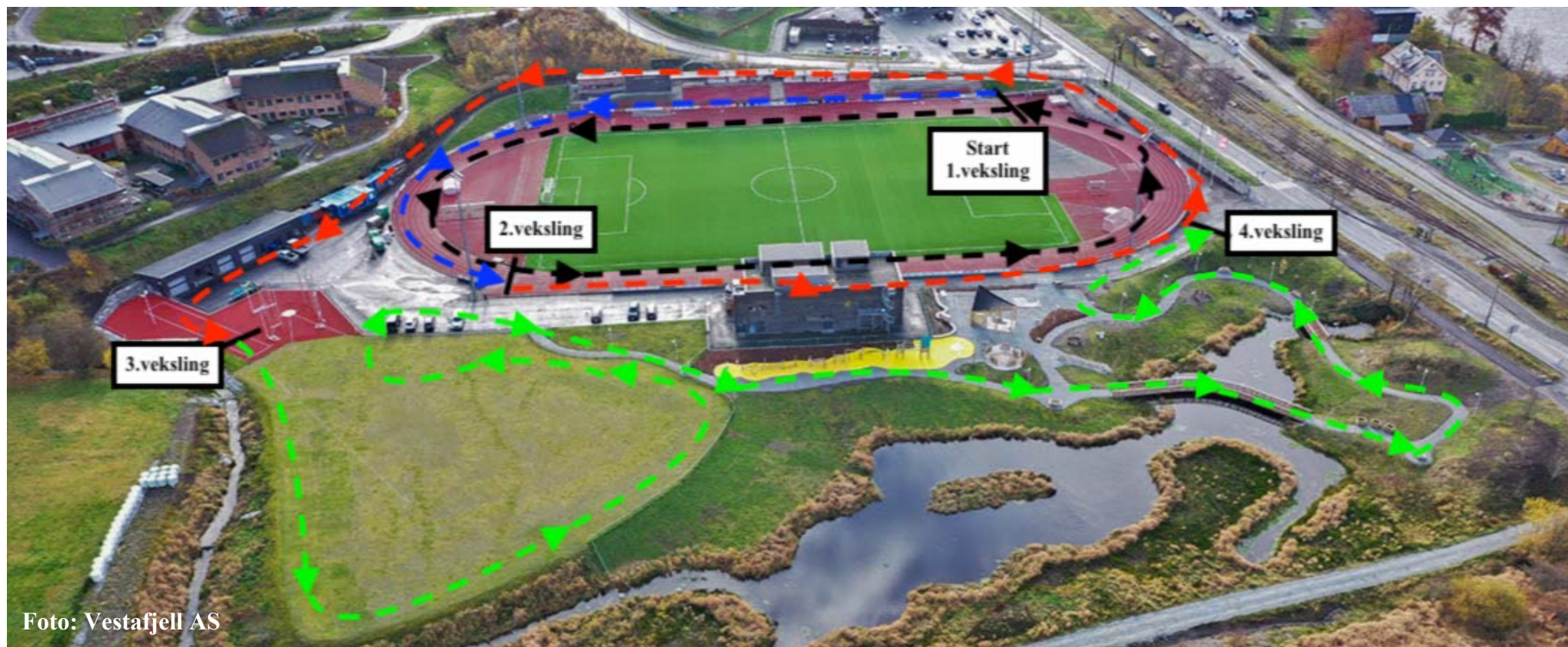
REKRUTT MIKS 6-10 ÅR (FØDD I 2014-2018): SAMLA ALDER 40 ÅR, MINST 2 JENTER PÅ LAGET



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 deltakarar	
Menn bedrift, Haukeland Sykehus 16.02.1 (22)	Kvinner bedrift, Bergenslærerne 16.40.6 (22)		

Invitasjon Fristafetten 2024