

Bodøstafetten 2022

E dåkker med?



Løpefesten for alle!

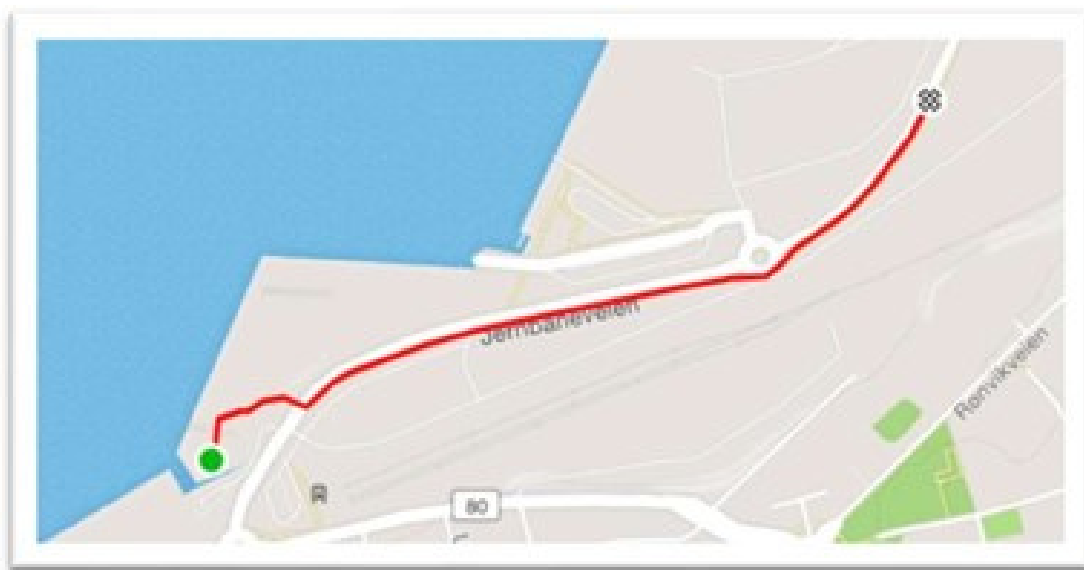
Vi har gleden av å ønske velkommen til den tredje utgaven av Bodøstafetten. Etter Covid satte en stopper for Bodøstafetten i 2020 og veiarbeid i 2021 står vi igjen klare til å ta i mot dere. Dette blir tredje gang bedriftsidretten arrangerer Bodøstafetten, som må sies å ha vært en stor suksess etter sin oppstart! Vi har samlet erfaringene fra de tidligere utgavene og har som mål at årets stafett skal være den beste så langt!

Etapper Bodøstafetten

Det er totalt 8 etapper under Bodøstafetten. Start og mål blir ved nye Hurtigrutekaaien, nedenfor NRK-bygget. Etappene er av ulike lengde og innbyr til at det finnes noe for en hver smak!

Hvilken etappe skal du løpe?

Pangstarten

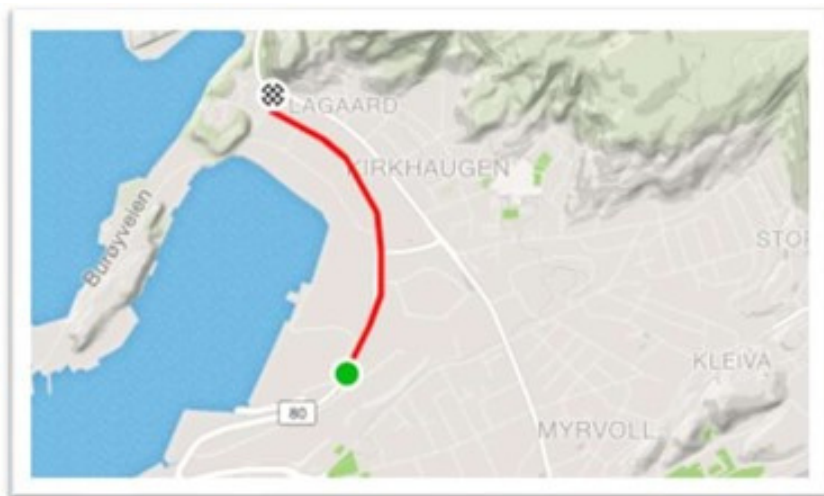


Lengde: 800m

Beskrivelse:

Flat etappe. Første etappe begynner på havnen nedenfor NRK. Etappen er flat og fin og beveger seg bortover Jernbaneveien og over første rundkjøring ved innkjørsel til Hurtigrute/fergekaaien. Veksling er ca. 300 meter etter denne rundkjøring. Selv om etappen er flat og fin er 800 meter en vanskelig distanse å gjennomføre riktig! Husk at melkesyren fort kan komme før du har passert 400meter, pass på å spar litt til andre halvdel!

Nordavinden

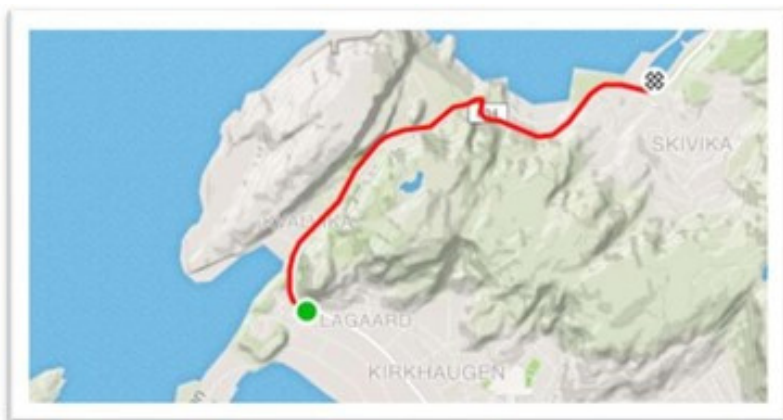


Lengde: 1.3km

Beskrivelse:

Flat etappe med 50 meter slak motbakke helt på slutten. Da etappene i utgangspunktet er flat hele veien er utfordringen å finne en jevn marsjfart som du holder hele veien til veksling! Du løper over Burøyveien og inn på Nordstrandveien før du veksler med etappe 3. Husk at det er en liten stigning på slutten som du må ha krefter til å spurte opp! Her kan det bli noen morsomme smeller!

Bratten F16



Lengde: 2.5km

Beskrivelse:

Her er den første motbakkeetappen! I tillegg skal det løpes ned på motsatt side av Bratten når du kommer opp – så her må det disponeres. Du løper opp på toppen av Bratten og bikker nedover mot Skivika. Når du kommer ned til Skivika løper du over innkjørselen til Skivika og under undergangen til havnen. Veksling med etappe 4 skjer like etter undergangen!

Fjellgeita

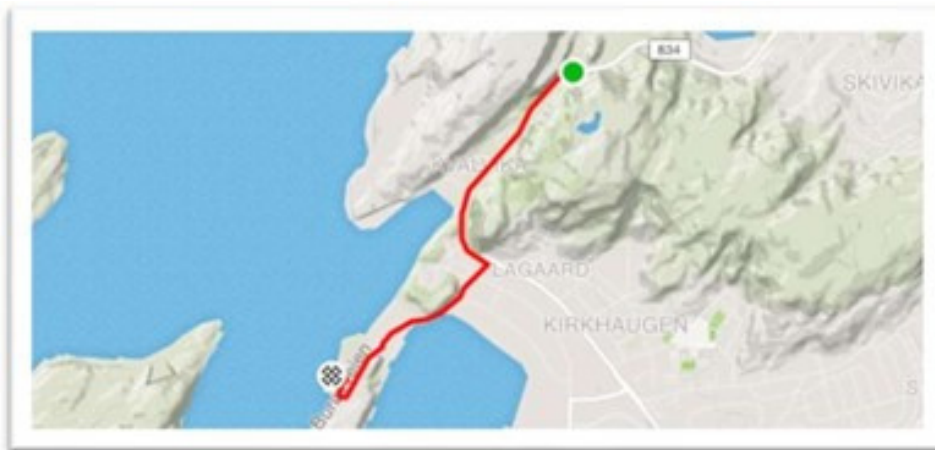


Lengde: 1.5km

Beskrivelse:

Her er den store syrefesten! Flatt første 2-3meterne før det er en kilometer med motbakke opp til toppen av Bratten! Er du toppturentusiasten på jobb? Etappen for deg! Veksling med etappe 5 på gangfeltet ved Bratten aktivitetspark.

Burøylukta

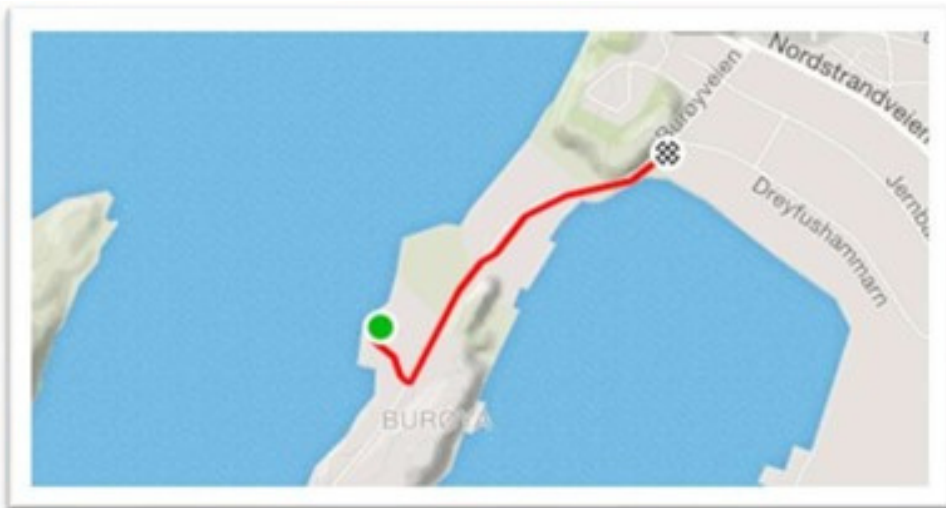


Lengde: 2.1km

Beskrivelse:

Den store utforbakken! Du løper ned mot byen fra Bratten, husk at lårene kan bli støle i nedoverbakkene også. Når du kommer ned til Burøyveien svinger du inn på den og løper utover mot Burøya. I det lukten av Bodø nærmer seg løper du over veien og inn til veksling utenfor Maskinering AS.

Dreyfushammarn

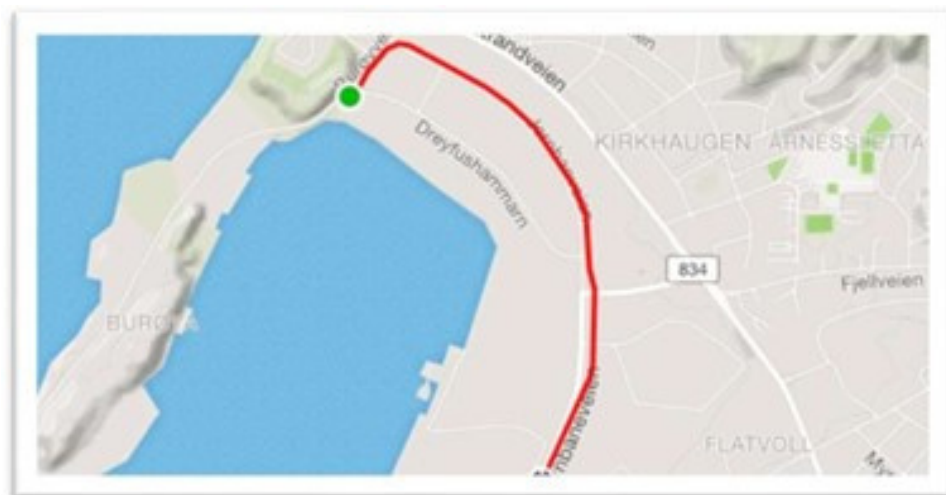


Lengde: 700m

Beskrivelse:

Etappen går svakt oppover de første 150 meterne, før den flater litt ut og går svakt nedover. Helt flatt på slutten. Her skal det spurtes bort til Dreyfushammarn. Veksling like før Dreyfushammarn. Nok en etappe som virker kort og enkel, men som kan være vanskelig å disponere!

Sjarmøren

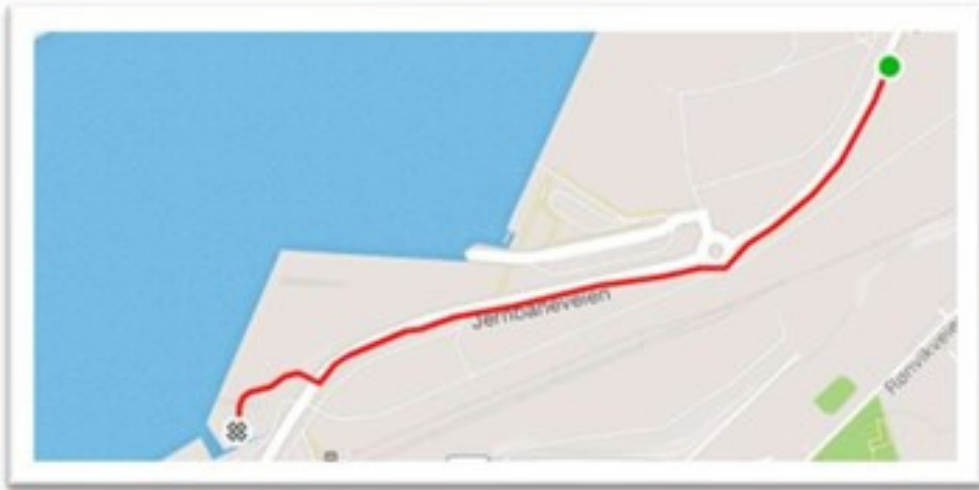


Lengde: 1.3km

Beskrivelse:

Flat og fin etappe på vei mot sisteetappen. Inspirert av Holmenkollstafetten er det nest siste etappe som kalles for sjarmøretappen. Her skal det sjarmeres inn mot siste etappe! Er du heldig har du medvind fra Nord! Da går det fort bortover leira!

Innspurten



Lengde: 800 meter

Beskrivelse:

Siste etappe inn mot mål! Flatt med en lite dupp på slutten! Her skal det løpes fort! 800 meter sies å være den vanskeligste distansen å løpe, men dette får du til! Husk på alle lagkameratene dine som har transportert stafettpinnen over 10km allerede! Kjør!

Premiering



Det vil bli gitt pokal til vinnerne i hver klasse.

Premie til det best utkleddde laget.

I tillegg trekkes det et bredt utvalg av flotte premier til tilfeldige deltakere som har fullført sin respektive etappe.

Premieutdelingen skjer umiddelbart etter siste deltaker er kommet i mål. Man må være tilstede for å vinne.

Generell info

Utlevering av startnummer

I forkant av løpsdagen blir det sendt ut informasjon om utlevering og henting av startnummer. Det vil være åpne dager/tidsrom på Idrettens hus (Aspmyra stadion) der man kan hente startnummer.

Stafettpinner

Leveres ut på løpsdagen til de som skal løpe første etappe. Når den som løper siste etappe kommer i mål, har den ansvaret for å levere inn pinnen.

Servering

I tradisjonen tro serveres det boller, saft og noe søtt til deltakerne i målområdet etter endt stafett.

