

FRISTAFETTEN 2025

Arna idrettspark onsdag 2.april kl. 18:00



I år blir Fristafetten arrangert for 41.gang. Vel møtt til stafettdyst i Indre Arna.



Vel møtt til den 41. Fristafetten

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor **GK Norge AS** ønskjer med dette velkommen til den 9. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna sidan den første i 2015. Dette blir den 41. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983. Dessverre så måtte vi avlyse stafetten i 2020 og 2021 på grunn av pandemien.

I 2022 introduserte vi nye løypestrasear 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.

På grunn av synkende deltaking i klassane for 11-14 år forsøker vi ei endring i 2025 med å redusere frå 6 til 4 etappar. Vi har hatt god dialog med Per Godvik i styret i Hordaland Friidrettskrets om omlegginga, men det har ikkje fått den store effekten vi hadde forventa med til saman 19 påmelde lag i desse klassane. I fjor deltok 11 lag som utgjer 66 løparar. 19 lag i år omfattar 76 løparar. Mange av klubbane som tidlegare stilte med lag har ikkje kome tilbake etter pandemien.

Her er oversikt over antal lag i jenter 11-14 år, gutar 11-14 år og miks 11-14 år som har stilt til start i Fristafetten i perioden 2015-2024:

2024	2023	2022	2019	2018	2017	2016	2015
11	17	15	34	30	33	26	41

Her er oversikt over totalt antal lag som har stilt til start i Fristafetten i perioden 2015-2024:

2024	2023	2022	2019	2018	2017	2016	2015
57	68	64	108	115	109	116	117

Det blir tatt automatiske etappetider for alle klassar med unntak av rekrutt. Etappetidene vert publiserte på EQTIMING under Fristafetten 2025. Tusen takk til Tom Roger Johansen i Gneist for all hjelp med oppsett og utlån av utstyr for å gjere dette mulig.

Lykke til!

TIDSTABELL ONSDAG 2.APRIL

18:10 Rekrutt miks 6-10 år. Her blir det delt opp i fleire heat. Premieutdeling til alle deltakarar etter veksling og målpassering.

18:30 Jenter 11-14 år

18:45 Gutar 11-14 år

19:00 Miks 11-14 år

19:15 Miks 11-17 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 og menn senior, menn veteran 35+, menn superveteran 45+, menn 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). Ver obs på at startnumra har fått eit etappenr. 1-4 for rekrutt og 1-6 for øvrige klassar. Så det er viktig at løparane får det startnummeret som samsvarer med etappen.

Lagoppstillingar med klubb, namn og fødselsår på kvar løpar må leverast inn ved henting av startnummer, enten utfylt på papir eller send den på epost til: info@il-fri.no

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 RESULTATLISTE:

<http://www.il-fri.no/>

<http://www.eqtiming.no/>

HISTORIKK

<https://www.il-fri.no/IL-Fri/Arrangementer-sidemeny/Fristafetten.html>

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).

KOLLEKTIVTRANSPORT:

Ta toget frå Bergen jernbanestasjon til Arna stasjon. Reisetid 7 minutt. For rutetabellar se: 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

Ta buss linje 91 frå Åsane terminal til Arna terminal. Reisetid ca. ein halv time. For rutetabellar se: 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:	Ivar Langhelle
Startar:	Ronny Førland
Startordnar:	Eirik Frøholm
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk tidtaking:	Jon Olav Urdal og Tom Roger Johansen (Gneist)
Videofilming	Torgils Fossen
Overdommar:	Ingunn G. Jacobsen
Måldommar:	Oddvin Årdalsbakke
Vekslingsdommarar:	Ingrid Dugstad, Marit Austnes, Geir Roe, Eirik Frøholm og Kåre Gunnarskog.
Premieutdeling:	Jarle Iversen
Løypevaktsjef:	Knut Erik Midttun
Parkeringssjef:	Børge Iversen
Sanitet:	Arna & Åsane Røde Kors

STARTLISTE FRISTAFETTEN 2025

Starttid	Stafettlag	Startnr.	Starttid	Stafettlag	Startnr.	Starttid	Stafettlag	Startnr.
Klasse rekrutt miks			Klasse gutar 11-14 år forts.			Kvinner bedrift veteran		
18:05	IL Bjarg 1.lag	17	18:45	Varegg Fleridrett	116	19:45	Haukeland Sykehus IL	157
18:05	IL Norna-Salhus 1.lag	19	18:45	IL Norna-Salhus 1.lag	117	Klasse menn junior		
18:05	IL Fri 1.lag	21	18:45	IL Norna-Salhus 2.lag	118	20:10	IL Norna-Salhus	171
18:05	IL Fri 2.lag	22	Klasse miks 11-14 år			20:10	Fyllingen IL	172
18:05	IL Gneist 1.lag	31	19:00	IL Gneist 1.lag	121	20:10	IL Gneist	173
18:10	IL Bjarg 2.lag	18	19:00	IL Gneist 2.lag	122	20:10	Ask Friidrett	174
18:10	IL Fri 3.lag	23	19:00	IL Gneist 3.lag	123	Klasse menn senior		
18:10	IL Norna-Salhus 2.lag	26	19:00	IL Norna-Salhus 1.lag	124	20:10	Osterøy IL	175
18:10	IL Gneist 2.lag	32	19:00	IL Norna-Salhus 2.lag	125	20:10	IL Gular 1.lag	176
18:10	IL Gneist 3.lag	33	19:00	IL Norna-Salhus 3.lag	126	20:10	IL Gular 2.lag	177
18:15	Varegg Fleridrett	20	Klasse miks 11-17 år			20:10	IL Gneist	178
18:15	IL Fri 4.lag	24	19:15	IL Fri	90	20:10	Mjøsdalen IL	179
18:15	IL Fri 5.lag	25	19:15	IL Bjarg 1.lag	91	20:10	Ask Friidrett	180
18:15	IL Gneist 4.lag	34	19:15	IL Bjarg 2.lag	92	20:10	Varegg Fleridrett 1.lag	181
18:15	IL Norna-Salhus 3.lag	35	19:15	IL Bjarg 3.lag	93	20:10	Varegg Fleridrett 2.lag	182
Klasse jenter 11-14 år			19:15	Varegg Fleridrett	94	20:10	Varegg Fleridrett 3.lag	183
18:30	IL Gneist	101	Klasse kvinner senior			20:10	IL Fri	184
18:30	IL Bjarg	102	19:45	Varegg Fleridrett 1.lag	151	Klasse menn veteran 35+		
18:30	IL Fri	103	19:45	Varegg Fleridrett 2.lag	152	20:10	Osterøy IL	185
18:30	Varegg Fleridrett	104	19:45	Varegg Fleridrett 3.lag	153	20:10	IL Fri	186
18:30	Kalandseid IL	105	19:45	Osterøy IL	154	Klasse menn veteran 45+		
Klasse gutar 11-14 år			19:45	IL Norna-Salhus	155	20:10	Osterøy IL	188
18:45	IL Gneist 1.lag	111	19:45	IL Gular	156	20:10	IL Fri	189
18:45	IL Gneist 2.lag	112	Kvinner veteran 45+			Klasse menn veteran 60+		
18:45	IL Bjarg 1.lag	113	19:45	IL Fri	158	20:10	IL Fri	190
18:45	IL Bjarg 2.lag	114	19:45	Ask Friidrett	159	Klasse menn bedrift veteran		
18:45	IL Fri	115				20:10	Haukeland Sykehus IL	187

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

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2015-2019): minimum 1 jente på laget

KLASSAR MED 4 ETAPPAR (350-300-350-200):

- Jenter 11-14 år (fødd i 2011-2014): samla alder 50 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2011-2014): samla alder 50 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2011-2014): samla alder 50 år, minst 2 jenter på laget.

- I. Ein 10-åring (fødd i 2015) kan enten delta i jente- eller guteklassen, eller miks, men tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
- II. Ein 11-14 åring (fødd i 2011-2014) kan først løpe i jente- eller guteklassen og deretter i miks.*
- III. 2. etappe går kun inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar varierer mellom asfalt, gras og bane.*

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

- Miks 11-17 år (fødd i 2008-2014): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget.

- I. Ein 10-åring (fødd i 2015) kan delta på laget, men tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
- II. 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 2003-2010)
- Kvinner senior (fødd i 2010 og tidlegare)
- Kvinner veteran 35+ (fødd 1990 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 45+ (fødd 1980 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 60+ (fødd 1965 og tidlegare)
- Menn junior U23, 15-22 år (fødd i 2003-2010)
- Menn senior (fødd i 2010 og tidlegare)
- Menn veteran 35+ (fødd 1990 og tidlegare)
- Menn superveteran 45+ (fødd 1980 og tidlegare)
- Menn superveteran 60+ (fødd 1965 og tidlegare)

- I. Ein 15-17 åring (fødd i 2008-2010) kan delta i både miks 11-17 år, junior U23 og senior.*
- II. Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2011 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 6-10 ÅR 4 ETAPPAR



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.

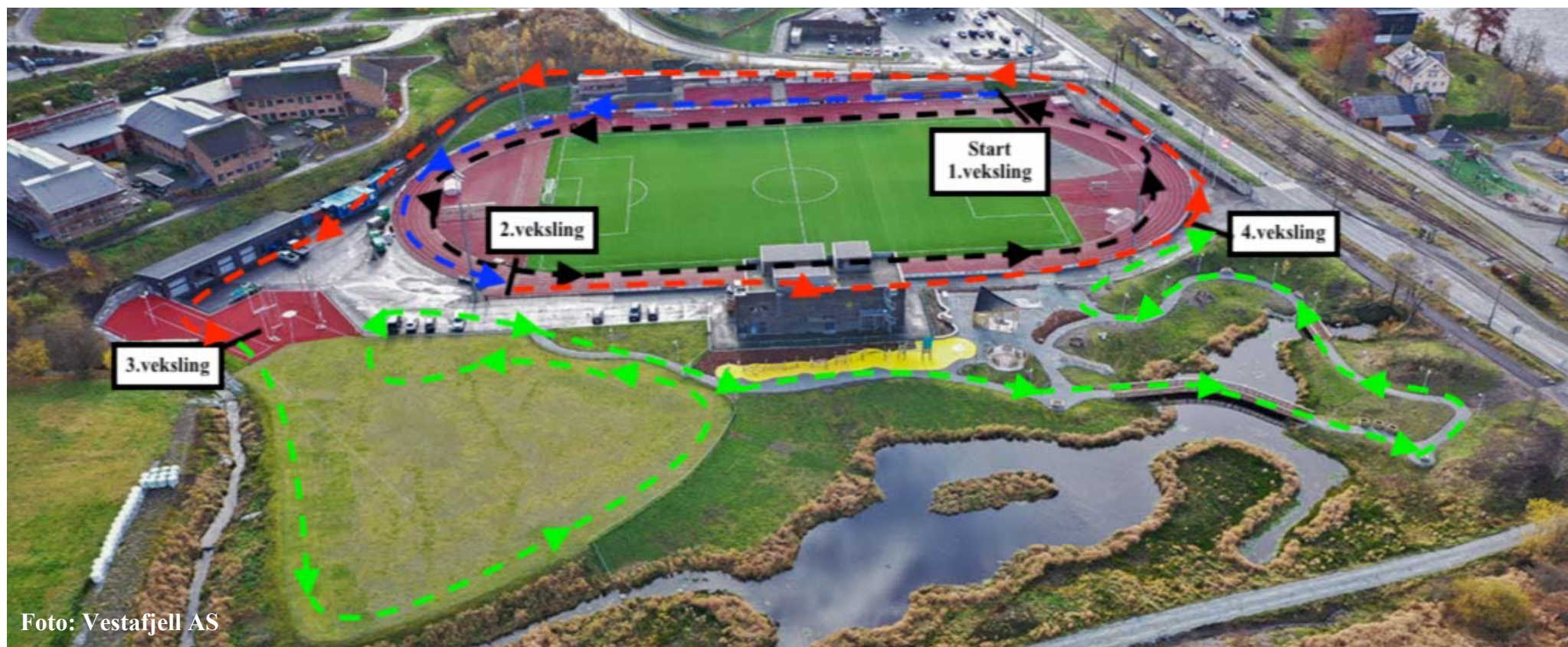
LØYPEKART GUTAR, JENTER OG MIKS 11-14 ÅR - 4 ETAPPAR



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
1	350m	Lyseblå	Baneløp med start frå 100m streken. Midt på bortre langside løper ein ut på asfalten, deretter på utsida av løpebanen til 1.veksling ved hovudporten.
2	300m	Raud	På utsida av løpebanen, bak hovudtribunen til 2.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
3	350m	Grøn	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter inn på løpebanen ved 1500m streken til 3.veksling ved 200m streken
4	200m	Oransje	Baneløp til mål

LØYPEKART MIKS 11-17 ÅR - 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 MIKS 11-17 ÅR - 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 3.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)



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 6.20.3 (24)
Menn junior, Gneist 12.06.0 (24)	Menn senior, Gular 11.53.0 (22)	Kvinner junior, Norna-Salhus 14.38.6 (22)	Kvinner senior, Varegg 14.02.8 (24)
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 2025