

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.



Bli med på den 41. Fristafetten

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettssponsor **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. Stafetten er kun open for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund, men bedriftsidrettslag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund kan delta utanfor konkurranse enten med herrelag og/eller damelag.

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 moglegheitar 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 håpar med den omlegginga at fleire klubbar kan stille lag. Bedriftsklassane for menn og kvinner utgår som premierte klassar i 2025 som følge av liten deltaking.

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 2.APRIL

18:00 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.



Varegg sitt vinnarlag i kvinner senior i 2024



IL Fri sitt vinnarlag i menn veteran 45+ i 2024.

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.

- 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.*
- Ein 11-14 åring (fødd i 2011-2014) kan først løpe i jente- eller guteklassen og deretter i miks.*
- 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.

- Ein 10-åring (fødd i 2015) kan delta på laget, men tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
- 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)

- Ein 15-17 åring (fødd i 2008-2010) kan delta i både miks 11-17 år, junior U23 og senior.*
- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2011 eller seinare) kan ikkje delta i junior U23- eller seniorklassen.*
- 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 innan søndag 30.mars kl. 23:59.

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

Startkontingent kr. 250,- pr. lag for gutar 11-14 år, jenter 11-14 år, miks 11-14 år og kr.300,- for 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 heilårslisens kjem det eit tillegg på kr.15,- pr. løpar (13 år og eldre) for eingangslisens.

Etterpåmelding pr. lag 31.mars-2.april: kr.100,- i tilleggsavgift pr. lag med unntak av rekruttklassen der det kostar kr.50,- ekstra.

For etterpåmelding må du ringje eller sende sms 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 7 minutt. For rutetabellar se: 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

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.

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 31.mars. Følg med på:

www.il-fri.no

www.eqtiming.no

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.

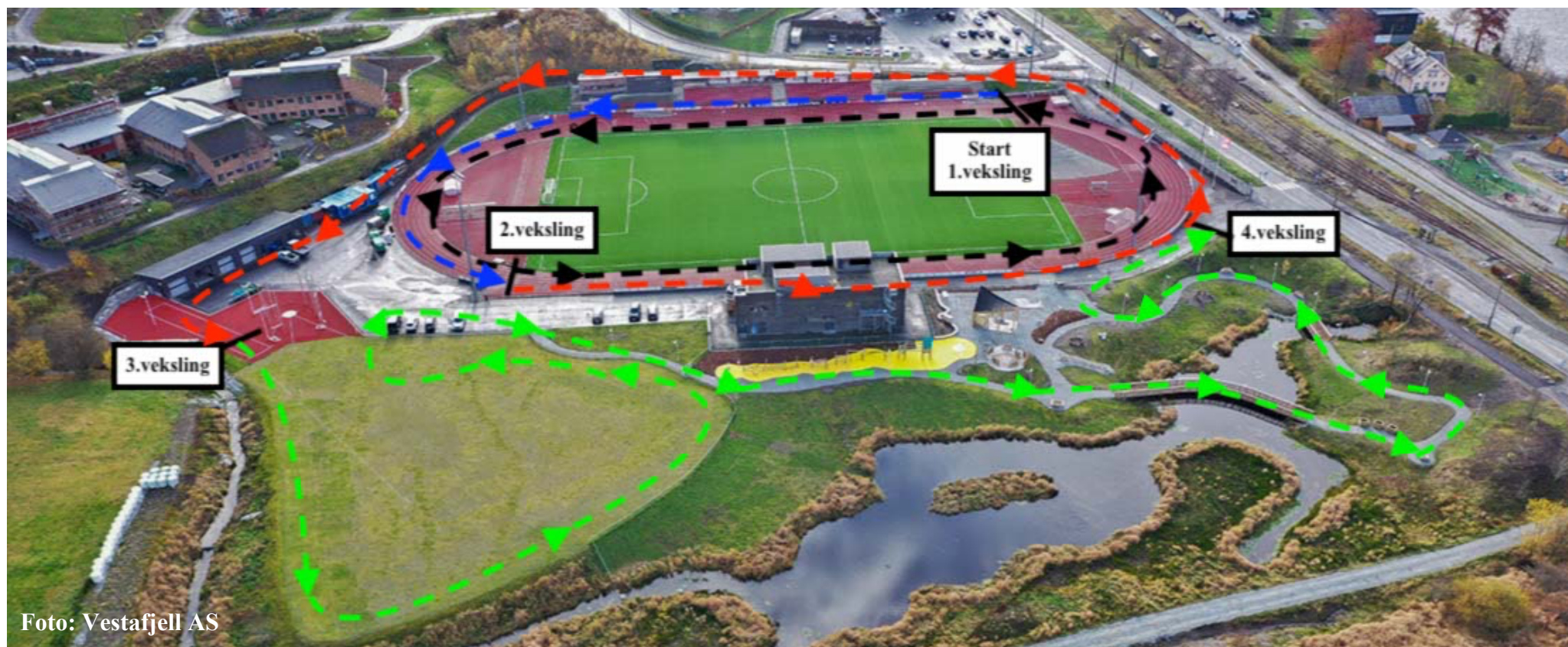
LØYPEKART GUTAR, JENTER OG MIKS 11-14 ÅR - 4 ETAPPAR



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	Fiolet	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 høre 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)



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