

FRISTAFETTEN 2023

Invitasjon Arna idrettspark onsdag 29. mars kl. 18:00



Arna idrettspark med den nye bydelsparken og kastfeltet i forkant. Foto: Vestafjell AS



Bli med på Fristafetten 2023

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor **GK Norge AS** ønskjer med dette velkommen til den 7. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna sidan den første i 2015. Dette blir den 39. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983. Dessverre så måtte vi avlyse stafetten i 2020 og 2021 pga pandemien. Stafetten er kun open for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund og Norges Bedriftsidrettsforbund.

I 2022 introduserte vi nye løypetrasear for alle klassar med unntak av rekruttklassen. Dette fordi Bergen kommune har bygd ny flott bydelspark og kastfelt, som gir oss nye muligheitar til å utnytte området. Mellom anna unngår vi no kryssing av hovudvegen (Indre Arnavegen) og jernbanelinja for veteranetoget. Stafetten blir også meir publikumsvenleg i og med at meste parten av etappane går i og rundt idrettsparken.

Årets Fristafett går av stabelen onsdag før påske. Eigentleg ville vi ha den 19.april, men viltforvalteren i Bergen kommune meinte at etter 15. april blir for seint i forhold til hekkeperioden for ein del raudlista fugleartar i våtmarksdelen av bydelsparken.

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 29.MARS

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)

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2013-2017): samla alder 40 år, minimum 2 jenter på laget

Alle etappane går inne på stadion. Rekruttklassen blir delt opp i fleire heat.

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

- Jenter 11-14 år (fødd i 2009-2012): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2009-2012): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2009-2012): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2006-2012): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget.

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 2001-2008)
- Kvinner senior (fødd i 2008 og tidlegare)
- Kvinner veteran 35+ (fødd 1988 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 45+ (fødd 1978 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 60+ (fødd 1963 og tidlegare)
- Menn junior U23, 15-22 år (fødd i 2001-2008)
- Menn senior (fødd i 2008 og tidlegare)
- Menn veteran 35+ (fødd 1988 og tidlegare)
- Menn superveteran 45+ (fødd 1978 og tidlegare)
- Menn superveteran 60+ (fødd 1963 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)

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 delta i fleire klassar så lenge vedkommande tilfredsstillar krava til klassen. Til dømes kan ein 15-17 åring (fødd i 2006-2008) delta i både miks 11-17, junior U23 og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2009-2012) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen.
- 14 år eller yngre (fødd i 2009 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Rekruttar som er 10 år og yngre (fødd i 2013-2017) kan kun delta i rekrutt miks
- ein løpar kan ikkje springe to etappar på same lag i same klasse.
- ein løpar kan ikkje springe ein etappe på eitt lag og ein annan etappe for eit anna lag i same klasse (einaste 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 26.mars 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 27.mars-29.mars: 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

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 ca. 10 minutt å gå frå Arna stasjon og Arna terminal til Arna idrettspark.

PARKERING

Arna idrettspark blir stengt for all parkering. Alternative parkeringsplassar: Kidsa Øyrane (Ådnavegen 5), Stølsvegen (mellom 2 og 13), Indre Arna barnehage (Ådnavegen 42), Arna stasjon (mot avgift) og Øyrane Torg (på vestsida mot elveosen, maks 3 timar).

INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

Stevneprogram blir distribuert til alle førehandspåmelde lag 27.mars. Følg med på:

www.il-fri.no

www.eqtiming.no

LØYPEKART REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR

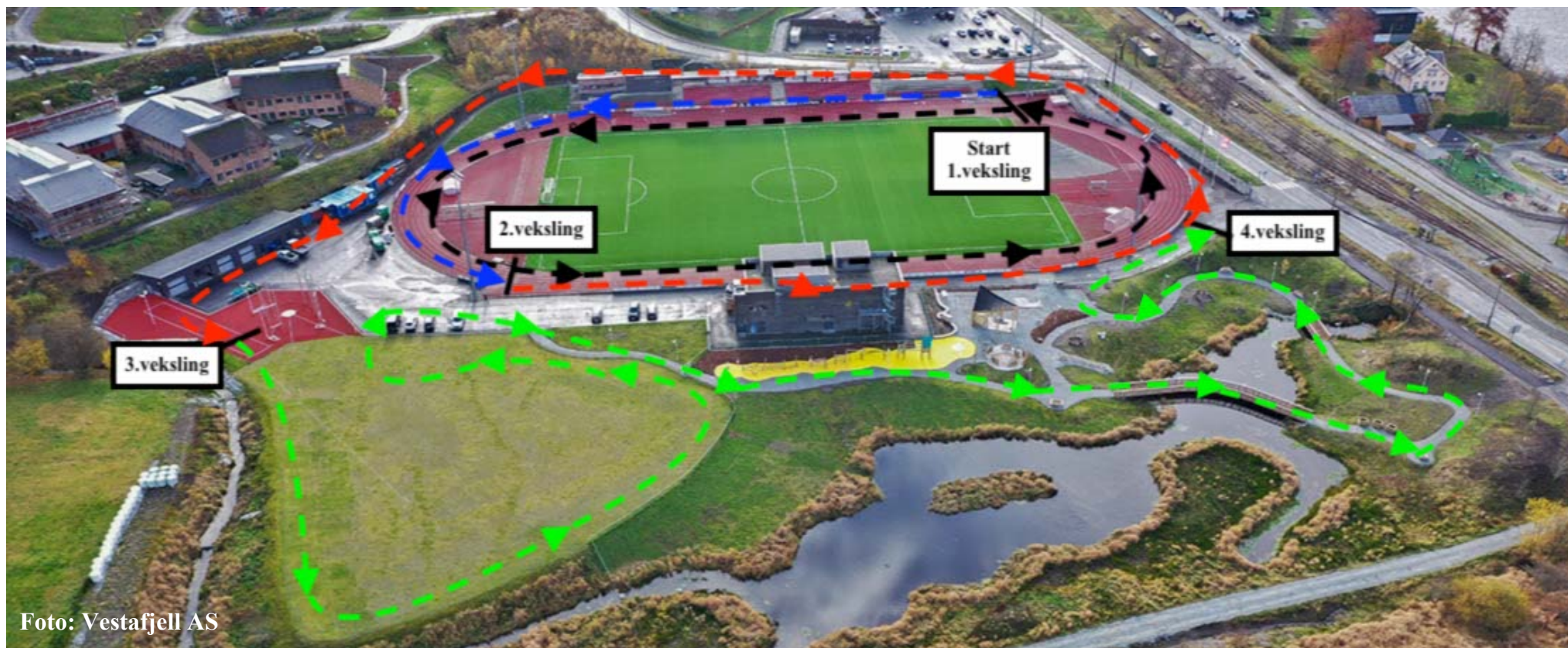
REKRUTT MIKS 6-10 ÅR (FØDD I 2013-2017): SAMLA ALDER 40 ÅR, MINST 2 JENTER PÅ LAGET



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 OG JENTER 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 OG JENTER 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 spydtillopet 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)



KLASSEVINNARAR 2022

Jenter 11-14 år, Varegg 7.20.2

Menn junior, Osterøy 12.49.4

Menn 35+, Fri 13.44.2

Kvinner 35+, Fri 16.21.1

Gutar 11-14år, Gneist 6.46.9

Menn senior, Gular 11.53.0

Menn 45+, Fri 14.39.2

Kvinner 45+, ingen deltakarar

Miks 11-14 år, Varegg 7.00.2

Kvinner junior, Norna-Salhus 14.38.6

Menn 60+, Fri 19.53.2

Kvinner 60+, ingen deltakarar

Miks 11-17 år, Norna-Salhus 6.27.5

Kvinner senior, Varegg 14.35.6

Menn bedrift, HSI 16.02.1

Kvinner bedrift, Bergenslærerne 16.40.6