

FRISTAFETTEN 2019

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 3. APRIL 18:00



Frå starten på 1.etappe for gutar 11-14 i 2018 (foto: J.B. Ekanger)



Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor GK Inneklima AS inviterer med dette til den 5. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna. Dette blir den 37. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983.

Nytt i år er at det blir tatt automatiske etappetider for alle klassar med unntak av rekrutt. IL Gneist bistår med utstyr og ekspertise som gjer dette mulig. Etappetidene vert publiserte på EQTIMING sin nettside.

TIDSTABELL

- 18:00 Rekrutt miks 10 år og yngre (premieutdeling ved 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, superveteran, bedrift og bedrift veteran
- 20:05 Menn junior U23 og menn senior
- 20:20 Menn veteran, menn superveteran, menn bedrift og menn bedrift veteran
- 20:40 Premieutdeling øvrige klassar

KLASSAR MED 4 ETAPPAR (150-150-150-150)

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2009-2013): samla alder 40 år, minimum 1 jente på laget

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

KLASSAR MED 6 ETAPPAR (400-200-350-300-560-200):

- Jenter 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2005-2008): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2002-2008): 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 og grusveg.

KLASSAR MED 6 ETAPPAR (600-300-750-1500-560-200):

- Kvinner junior 15-22 år (fødd i 1997-2004), senior, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Kvinner bedrift og bedrift veteran (kun for lag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund).
- Menn junior 15-22 år (fødd i 1997-2004), senior, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Menn bedrift og bedrift veteran (kun for lag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund).

1. 2 og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar går på asfalt og grusveg.

NB: Veteran 35+ = fødd 1984 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1974 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1959 og tidlegare

GENERELLE REGLAR:

- Ein løpar kan delta i fleire klassar så lenge vedkommande tilfredstiller krava til klassen. Til dømes kan ein 15-17 åring (fødd i 2002-2004) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2005-2008) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen

- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2005 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2009 eller seinare) 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.

GARDEROBAR:

På Arna idrettspark

PREMIERING:

I rekrutt miks blir det medalje til alle. I øvrige klassar er det medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga.

INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

www.il-fri.no

STARTLISTE**Startliste Fristafetten onsdag 3.april**

Start tid	Klasse	Klubb	Startnr
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Fri 1.lag	1
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	T&IF Viking 1.lag	2
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Gneist 1.lag	3
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Varegg Fleridrett 1.lag	4
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 1.lag	5
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Mjøsdalen IL 1.lag	6
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Norna-Salhus 1.lag	7
-	-	-	-
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Fri 2.lag	17
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Norna-Salhus 2.lag	18
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Gneist 2.lag	19
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Varegg Fleridrett 2.lag	27
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Fana IL 2.lag	28
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Mjøsdalen IL 2.lag	29
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	T&IF Viking 2.lag	37
-	-	-	-
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Fri 3.lag	47
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Varegg Fleridrett 3.lag	48
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fana IL 3.lag	49
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	T&IF Viking 3.lag	58
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Gneist 3.lag	59
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Norna-Salhus 3.lag	60
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fana IL 4.lag	61
-	-	-	-
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Fri 4.lag	71
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 5.lag	72
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 6.lag	73
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Fri 5.lag	74
18:20	MIKS rekrutt 4.heat		75
18:20	MIKS rekrutt 4.heat		76
18:20	MIKS rekrutt 4.heat		77
-	-	-	-

Start tid	Klasse	Klubb	Startnr
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 1.lag	201
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 2.lag	202
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 3.lag	203
18:30	JENTER 11-14	IL Fri	204
18:30	JENTER 11-14	Varegg Fleridrett	205
18:30	JENTER 11-14	FIL AKS-77 1.lag	206
18:30	JENTER 11-14	FIL AKS-77 2.lag	207
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 1.lag	208
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 2.lag	209
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	211
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	212
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 3.lag	213
-	-		
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	221
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	222
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 3.lag	223
18:45	GUTAR 11-14	FIL AKS-77 1.lag	224
18:45	GUTAR 11-14	FIL AKS-77 2.lag	225
18:45	GUTAR 11-14	IL Bjarg 1.lag	226
18:45	GUTAR 11-14	IL Bjarg 2.lag	227
18:45	GUTAR 11-14	IL Fri	228
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 1.lag	231
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 2.lag	232
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 3.lag	233
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 1.lag	234
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 2.lag	235
18:45	GUTAR 11-14	T&IF Viking	236
18:45	GUTAR 11-14	Osterøy IL	237
-	-		
19:00	MIKS 11-17	IL Fri	241
19:00	MIKS 11-17	IL Norna-Salhus 1.lag	243
19:00	MIKS 11-17	IL Norna-Salhus 2.lag	244
19:00	MIKS 11-17	IL Gneist	245
19:00	MIKS 11-17	FIL AKS-77	246
19:00	MIKS 11-17	Mjøsdalen IL	247
19:00	MIKS 11-17	T&IF Viking	248
-	-		
19:15	MIKS 11-14	IL Bjarg	250
19:15	MIKS 11-14	Os Turn	255
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist	256
19:15	MIKS 11-14	Varegg Fleridrett	257
19:15	MIKS 11-14	IL Fri 1.lag	258
19:15	MIKS 11-14	IL Fri 2.lag	242
19:15	MIKS 11-14	IL Norna-Salhus	259
-	-		
19:45	KVINNER BEDRIFT	Haukeland Sjukehus BIL	260
19:45	KVINNER BEDRIFT	Bergenslærerne BIL	265
19:45	KVINNER JUNIOR	IL Fri	266
19:45	KVINNER JUNIOR	Osterøy IL	267
19:45	KVINNER SENIOR	IL Gneist	268
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	251
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	252
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 3.lag	253
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 4.lag	254

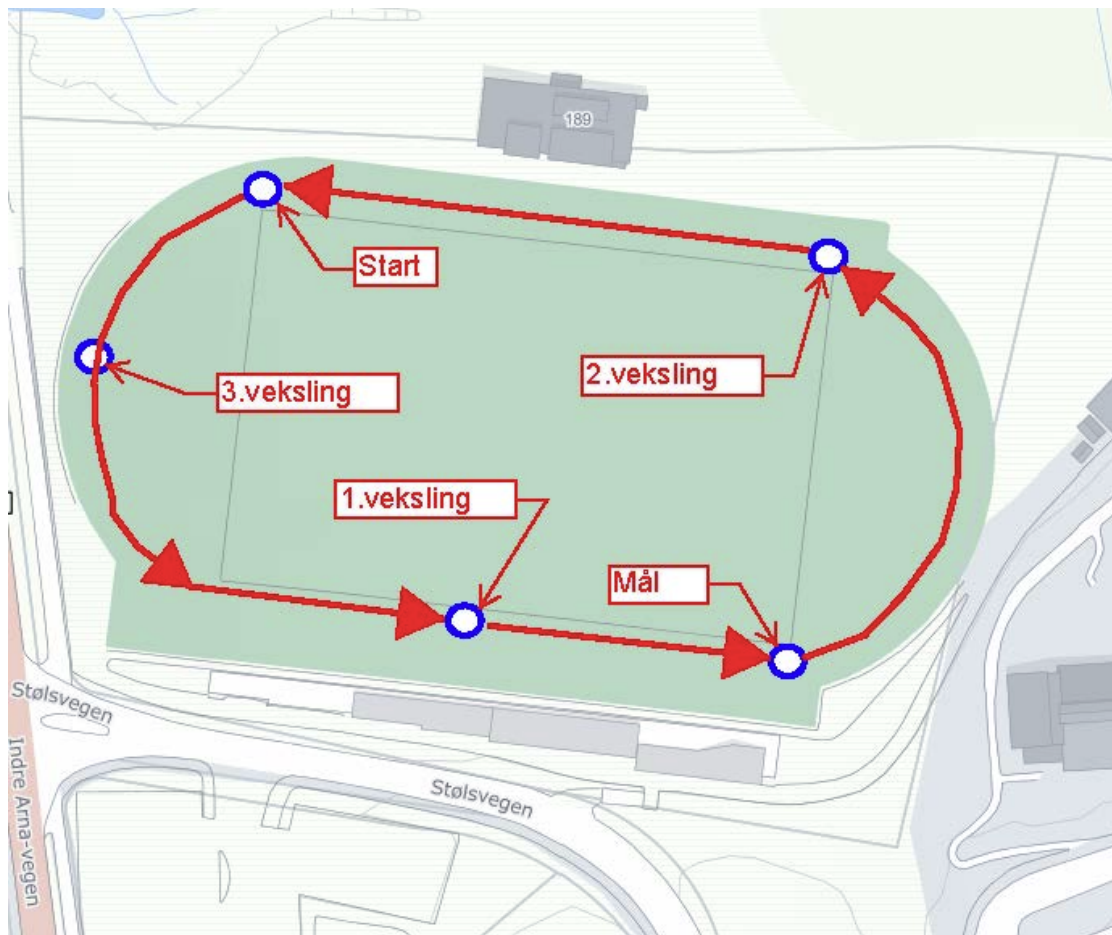
Start tid	Klasse	Klubb	Startnr
19:45	KVINNER SENIOR	IL Gular	218
19:45	KVINNER VETERAN	IL Fri	269
19:45	KVINNER SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett	219
19:45	KVINNER SUPERVETERAN 45+	IL Gneist	220
-	-		
20:05	MENN JUNIOR	IL Fri	278
20:05	MENN JUNIOR	FIL AKS-77	279
20:05	MENN JUNIOR	Ask Friidrett	280
20:05	MENN JUNIOR	IL Gneist	281
20:05	MENN SENIOR	IL Gular	270
20:05	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	271
20:05	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	272
20:05	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 3.lag	273
20:05	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 4.lag	274
20:05	MENN SENIOR	IL Gneist 1.lag	275
20:05	MENN SENIOR	IL Gneist 2.lag	276
20:05	MENN SENIOR	Osterøy IL	277
-	-		
20:20	MENN VETERAN	IL Fri	285
20:20	MENN VETERAN	Varegg Fleridrett	286
20:20	MENN VETERAN	Ask Friidrett	287
20:20	MENN VETERAN	Osterøy IL	288
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	Osterøy IL	289
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Fri	290
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett	291
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	Ask Friidrett	292
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Gneist	293
20:20	MENN SUPERVETERAN 45+	Strandebarmn IL	294
20:20	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Fri	295
20:20	MENN SUPERVETERAN 60+	T&IL Hovding/Bekkalokket	296
20:20	MENN SUPERVETERAN 60+	Osterøy IL	297
20:20	MENN BEDRIFT	Haukeland Sjukehus BIL	298
20:20	MENN BEDRIFT VETERAN	Haukeland Sjukehus BIL	299

ANTAL LAG OVER MÅL I FRISTAFETTEN SISTE 10 ÅR

År	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Dato	1/4	14/4	6/4	25/4	10/4	2/4	14/4	6/4	29/3	11/4
Ant.	73	86	97	98	102	103	121	116	109	115

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:

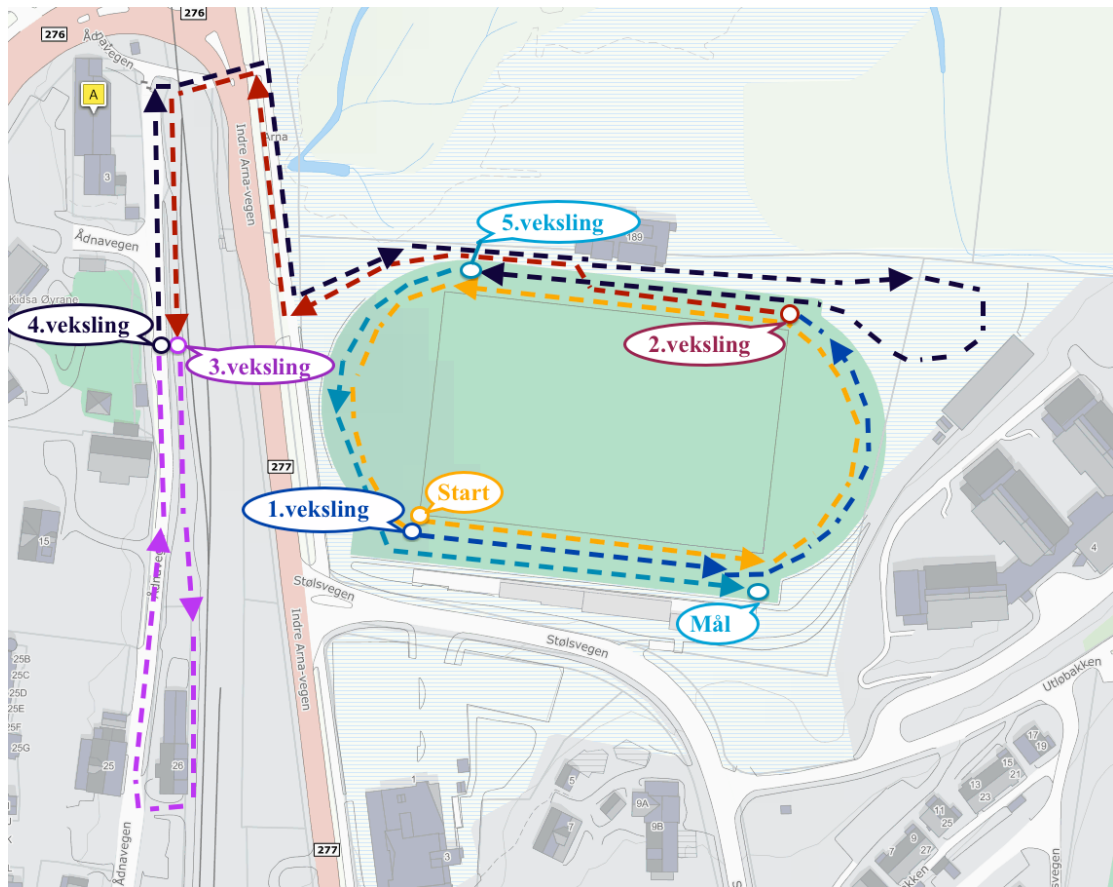
Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	150m	Baneløp med start frå 200m streken til 1.veksling midt på oppløpssida.
2	150m	Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m streken.
3	150m	Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m streken og 100m streken.
4	150m	Baneløp til mål.



Løypekart rekrutt

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	400m	Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til 1.veksling ved 100m streken.
2	200m	Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken.
3	350m	50m inne på bana og så ut porten midt på bortre langsida. Deretter til venstre og over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sørøver langs grusvegen parallelt med jernbanelinja til 3.veksling. (ovanfor 4.veksling)
4	300m	Sørøver langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover asfalten i Ådnavegen til 4.veksling (nedanfor 3.veksling).
5	560m	Nordover asfalten i Ådnavegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Til høgre på sykkelstien og så til venstre inn på stadion. På utsida av bortre langsida og i slakk kurve på plassen utanfor reiskaps-huset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
6	200m	Baneløp til mål.

Løypekart gutar/jenter/miks

1. etappe = oransje, 2. etappe=blå, 3. etappe=raud, 4. etappe=lilla, 5. etappe=svart, 6. etappe=grøn

LØYPE MENN/KVINNER 6 ETAPPAR

Etappe	Distanse	Etappebeskrivelse
1	600m	Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
2	300m	Baneløp frå 1500m streken til 2.veksling ved mål
3	750m	Gjennom svingen og ut porten midt på bortre langside. Til høgre ut hovudporten og inn på sykkelstien. Deretter til venstre og over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sør- over langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover asfalten i Ådnavegen til 3.veksling (nedanfor 4.veksling)
4	1500m	Nordover asfalten på Ådnavegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Deretter til venstre på sykkelstien og så til høgre inn på grusvegen nord for idrettsparken. Vending like ved det første huset, tilbake grusvegen og til høgre nordover Andreas Gjellesviksveg. Til venstre i første sving og tilbake sykkelstien. Til høgre over gangfeltet som kryssar Indre Arnavegen og jernbanelinja. Sør- over asfalten langs Ådnavegen og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake på grusvegen parallelt med jernbanelinja til 4.veksling (ovanfor 3.veksling).
5	560m	Nordover grusvegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Til høgre på sykkelstien og så til venstre inn på stadion. På utsida av bortre langsida og i slakk kurve på plassen utanfor reiskaps- huset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
6	200m	Baneløp til mål.

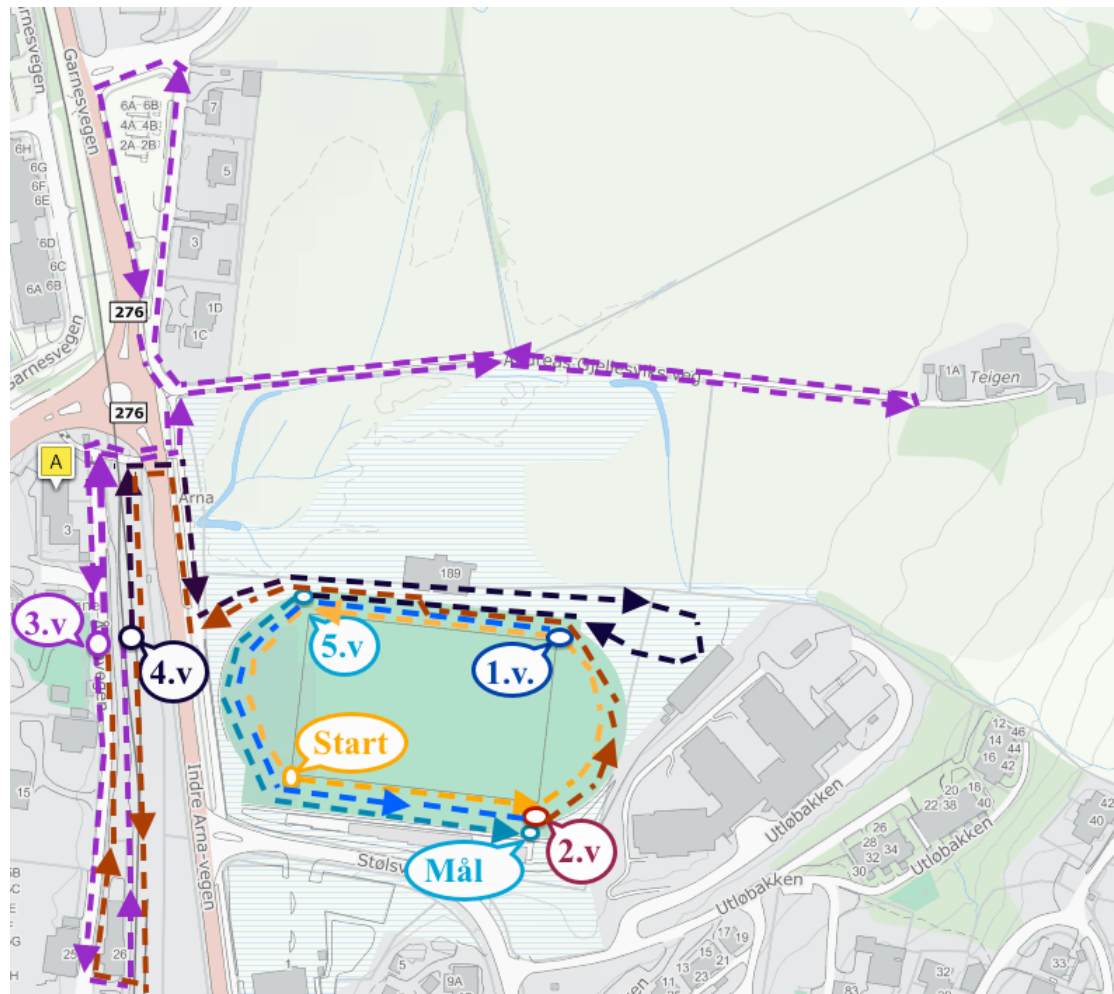
FRISTAFETTEN HISTORIE

Fristafetten blei første gang arrangert på Espeland 5.september i 1983, men frå og med 1984 vart det ein vårstafett. Otto Hellegård (1944-2011) var initiativtakar til stafetten som hadde start og mål på Espeland idrettsplass (333 meters rundløpsbane med grus), der uteetappane gjekk i området mellom Lone og Janusfabrikken. Det var Otto som bestemte etappe-inndeling og løypetrase.

1.april 1987 var den einaste gongen at stafetten ikkje kunne ha start og mål på Espeland idrettsplass grunna store snømengder inne på bana.

I og med at løpebana forsvann i samband med ombygginga til kunstgrasbane på Espeland idrettsplass, vart stafetten flytta til Arna idrettspark i 2015. Det første året på Arna idrettspark gjekk uteetappane i området Stølsvegen - Vollavegen - Gotevollen, men det gav ein litt uoversiktleg stafett for publikum og løparar, samt at mange klagde på den lange nedoverbakken tilbake til idrettsparken. Derfor fekk vi på plass ein meir komprimert løypetrase i 2016. Denne byr på ein del krappe svingar utanfor stadion, men med flate etappar og gode muligheitar for alle til å følgje utviklinga i stafetten håpar vi at vi kan ha denne traseen i mange år.

Løypekart menn/kvinner



1. etappe = oransje, 2. etappe=blå, 3. etappe=raud, 4. etappe=lilla, 5. etappe=svart,
6. etappe=grøn

Løyperekordar

Jenter 11-14 år	5:42,32	IL Gneist	2017
Gutar 11-14 år	5:23,46	IL Gneist	2017
Miks 11-14 år	5:40.70	IL Gneist	2017
Miks 11-17 år	5:09.86	Ask Friidrett	2018
Kvinner junior U23	11:49,09	IL Norna-Salhus	2016
Kvinner senior	11:26,19	IL Gular	2016
Kvinner veteran	13:23,69	IL Fri	2016
Kvinner superveteran	14:07,76	Varegg Fleridrett	2017
Kvinner bedrift	12:46,53	Haukeland Sykehus IL	2017
Kvinner bedrift veteran	14:38.27	Haukeland Sykehus IL	2018
Menn junior U23	9:42,04	IL Gneist	2017
Menn senior	9:33,34	IL Gular	2017
Menn veteran	10:48,13	IL Fri	2016
Menn superveteran	11:23,62	IL Gneist	2017
Menn superveteran 60+	15:11,61	IL Fri	2016
Menn bedrift	10:56.34	Ask Vest BIL	2018
Menn bedrift veteran	13:59.53	Haukeland Sykehus IL	2018

ARRANGØRSTAB 2019

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Sekretariat:	Lene S. Myrmel, Jarle Viken og Julie Viken
Startar:	Torstein Nesse
Startordnar:	Vidar W. Rolland
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Hans Sundland og IL Gneist
Videofilming	Torgils Fossen
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Alv Ole Esperås
Vekslingsdommarar:	Rekrutt; Ingrid Dugstad (1.), Ingunn G. Jacobsen (2.), og Haldor Trengereid (3.) G/J: Ingrid Dugstad (1.), Ingunn G. Jacobsen (2.), Anne Beate Langhelle (3), Kåre Gunnarskog (4.) og Geir Roe (5.) M/K: Ingunn G. Jacobsen (1.), Oddvin Årdalsbakke (2.), Kåre Gunnarskog (3), Anne Beate Langhelle (4.) og Geir Roe (5.)
Premieutdeling:	Jarle Iversen
Løypevaksjef:	Trond Rutle
Parkering:	Knut Erik Midttun
Kiosk:	Randi Bysheim
Sanitet:	Arna & Åsane Røde Kors

VIKTIG INFO

1. HUGS Å LEVERE INN LAGOPPSTILLING FØR START I DEI ENKELTE KLASSANE

2. DET ER KUN LOV Å KRYSSA JERNBANELINJA DER LØYPETRASEEN GÅR.

3. GRUSVEGEN INN TIL ANDREAS GJELLESVIK VEG 1A PÅ 4.ETAPPE FOR MENN OG KVINNER ER PRIVAT EIGEDOM. DET ER IKKJE LOV Å LØPE UT PÅ MARKENE ELLER INN PÅ GARDSPLASEN VED HUSET.

4. OMRÅDET LANGS JERNBANELINJA VED GAMLE ARNA STASJON ER EIGD AV VETERANTOGET GAMLE VOSSEBANEN. DET ER IKKJE LOV Å LØPE UT I JERNBANESPORET, SJØLV OM DET IKKJE SKAL GÅ TOG UNDER STAFETTEN.

5. PASSASJEN MELLOM INDRE ARNAVEGEN OG ÅDNAVEGEN ER LITT SMAL DER LØYPETRASEEN KRYSSAR HOVUDVEGEN OG JERNBANELINJA. ALLE LØPARANE MÅ VERE OBS PÅ DETTE. SPESIELT FOR MENN OG KVINNER KAN DET KOMME LØPARAR I BEGGE RETNINGAR BÅDE UNDER 3, 4. OG 5. ETAPPE.