

FRISTAFETTEN 2018

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 11. APRIL 18:00



Frå starten på 1.etappe for jenter 11-14 i 2017 (foto: J.B. Ekanger)



Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettssponsor GK Norge a.s. ønsker med dette velkommen til den 4. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna og den 36. totalt sidan starten på Espeland i 1983. Då den gamle grus-løpebana på Espeland idrettsplass forsvann i 2015 blei stafetten flytta til Arna idrettspark. Etappane utanfor bana vart endra i 2016, slik at dette er no gjeldande løypetrase. Totalt 116 lag er påmelde til årets Fristafett.

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 junior U23, senior, veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
20:05 Menn veteran, superveterran, bedrift og bedrift veteran.
20:25 Menn junior U23 og senior
20:40 Premieutdeling øvrige klassar

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

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2008-2012): 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 2004-2007): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2004-2007): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2004-2007): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2001-2008): 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 1996-2003), 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 1996-2003), 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 1983 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1973 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1987 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 2001-2003) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2004-2007) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen

- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2004 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2008 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

NB: Arrangøren tar dessverre ikkje etappetider

Resultatliste kjem på: www.il-fri.no

STARTLISTE**Startliste Fristafetten onsdag 11.april**

-

Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Fri 1.lag	10
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Begens Turn 1.lag	11
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Gneist 1.lag	12
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Varegg Fleridrett 1.lag	13
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 1.lag	14
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Bjarg 1.lag	15
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Norna-Salhus 1.lag	16
-	-		
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Fri 2.lag	20
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Osterøy IL 1.lag	21
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Gneist 2.lag	22
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Varegg Fleridrett 2.lag	23
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Fana IL 2.lag	24
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Bjarg 2.lag	25
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Norna-Salhus 2.lag	26
-	-		
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Fri 3.lag	30
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Varegg Fleridrett 3.lag	31
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fana IL 3.lag	32
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Bjarg 3.lag	33
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Gneist 3.lag	34
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Norna-Salhus 3.lag	35
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Begens Turn 2.lag	36
-	-		
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Fri 4.lag	40
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 4.lag	41
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 5.lag	42

Startliste Fristafetten onsdag 11.april

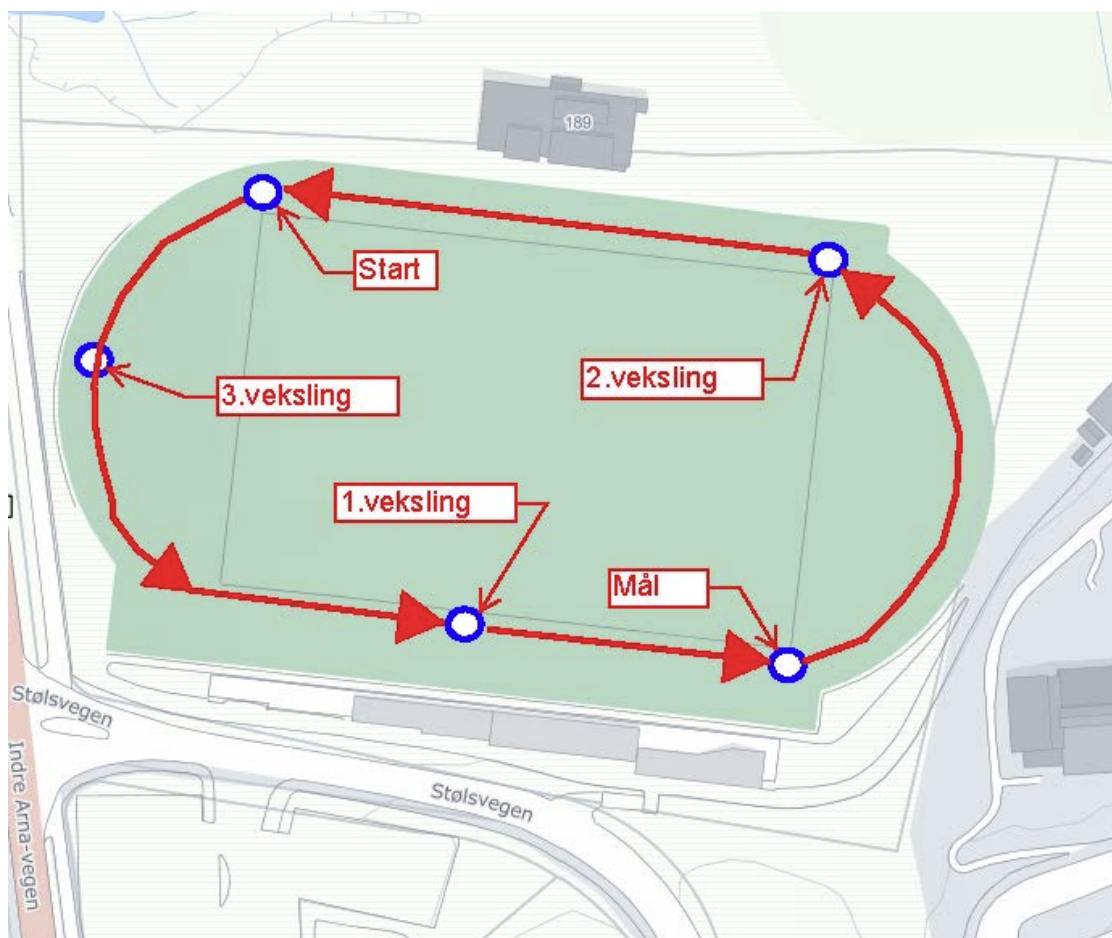
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Gneist 4.lag	43
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Bjarg 4.lag	44
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	T&IL Hovding	45
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Osterøy IL 2.lag	46
-	-		
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	IL Fri 5.lag	50
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	Fana IL 6.lag	51
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	Fana IL 7.lag	52
18:25	MIKS rekrutt 5.heat		53
18:25	MIKS rekrutt 5.heat		54
18:25	MIKS rekrutt 5.heat		55
18:25	MIKS rekrutt 5.heat		56
-	-		
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 1.lag	101
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 2.lag	102
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 3.lag	103
18:30	JENTER 11-14	IL Fri	104
18:30	JENTER 11-14	Varegg Fleridrett	105
18:30	JENTER 11-14	Mjøsdaalen IL	106
18:30	JENTER 11-14	Osterøy IL	107
18:30	JENTER 11-14	FIL AKS-77	108
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 1.lag	109
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 2.lag	110
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	111
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	112
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 3.lag	113
-	-		
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	115
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	116
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 3.lag	117
18:45	GUTAR 11-14	FIL AKS-77	118
18:45	GUTAR 11-14	IL Bjarg	119
18:45	GUTAR 11-14	IL Fri	120
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 1.lag	121
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 2.lag	122
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 3.lag	123
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 4.lag	124
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 1.lag	125
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 2.lag	126
18:45	GUTAR 11-14	Mjøsdaalen IL	127
18:45	GUTAR 11-14	Osterøy IL 1.lag	128
18:45	GUTAR 11-14	Osterøy IL 2.lag	129
-	-		
19:00	MIKS 11-17	Ask Friidrett	130
19:00	MIKS 11-17	IL Fri 1.lag	131
19:00	MIKS 11-17	IL Fri 2.lag	132
19:00	MIKS 11-17	IL Norna-Salhus 1.lag	133
19:00	MIKS 11-17	IL Norna-Salhus 2.lag	134
19:00	MIKS 11-17	IL Gneist	135
19:00	MIKS 11-17	FIL AKS-77 1.lag	136
19:00	MIKS 11-17	FIL AKS-77 2.lag	137
19:00	MIKS 11-17	Strandebarmn IL	138
19:00	MIKS 11-17	Osterøy IL 1.lag	139
19:00	MIKS 11-17	Osterøy IL 2.lag	140

Startliste Fristafetten onsdag 11.april

-	-	-	-
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 1.lag	141
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 2.lag	142
19:15	MIKS 11-14	Bergens Turn	143
19:15	MIKS 11-14	IL Fri	144
19:15	MIKS 11-14	IL Norna-Salhus	145
-	-	-	-
19:45	KVINNER BEDRIFT	Haukeland Sykehus BIL	146
19:45	KVINNER BEDRIFT VETERAN	Haukeland Sykehus BIL	147
19:45	KVINNER JUNIOR	IL Fri	148
19:45	KVINNER JUNIOR	IL Gneist	149
19:45	KVINNER JUNIOR	IL Norna-Salhus 1.lag	150
19:45	KVINNER JUNIOR	IL Norna-Salhus 2.lag	151
19:45	KVINNER SENIOR	IL Gular	152
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	153
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	154
19:45	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 3.lag	155
19:45	KVINNER VETERAN	IL Fri	156
19:45	KVINNER SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett	157
19:45	KVINNER SUPERVETERAN 45+	IL Gneist	158
-	-	-	-
20:05	MENN VETERAN	IL Fri	159
20:05	MENN VETERAN	Varegg Fleridrett	160
20:05	MENN VETERAN	Ask Friidrett	161
20:05	MENN VETERAN	Osterøy IL	162
20:05	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Fri	163
20:05	MENN SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett	164
20:05	MENN SUPERVETERAN 45+	Ask Friidrett	165
20:05	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Gneist	166
20:05	MENN SUPERVETERAN 45+	Strandebarmn IL	167
20:05	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Fri	168
20:05	MENN SUPERVETERAN 60+	T&IL Hovding	169
20:05	MENN BEDRIFT	Haukeland Sykehus BIL	170
20:05	MENN BEDRIFT	Asko Vest BIL	171
20:05	MENN BEDRIFT VETERAN	Haukeland Sykehus BIL	172
-	-	-	-
20:25	MENN JUNIOR	IL Fri	173
20:25	MENN JUNIOR	Fana IL	174
20:25	MENN JUNIOR	Ask Friidrett	175
20:25	MENN JUNIOR	IL Gneist	176
20:25	MENN SENIOR	IL Gular 1.lag	177
20:25	MENN SENIOR	IL Gular 2.lag	178
20:25	MENN SENIOR	IL Gular 3.lag	179
20:25	MENN SENIOR	IL Norna-Salhus	180
20:25	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	181
20:25	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	182
20:25	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 3.lag	183
20:25	MENN SENIOR	IL Gneist 1.lag	184
20:25	MENN SENIOR	IL Gneist 2.lag	185
20:25	MENN SENIOR	Osterøy IL	186

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:

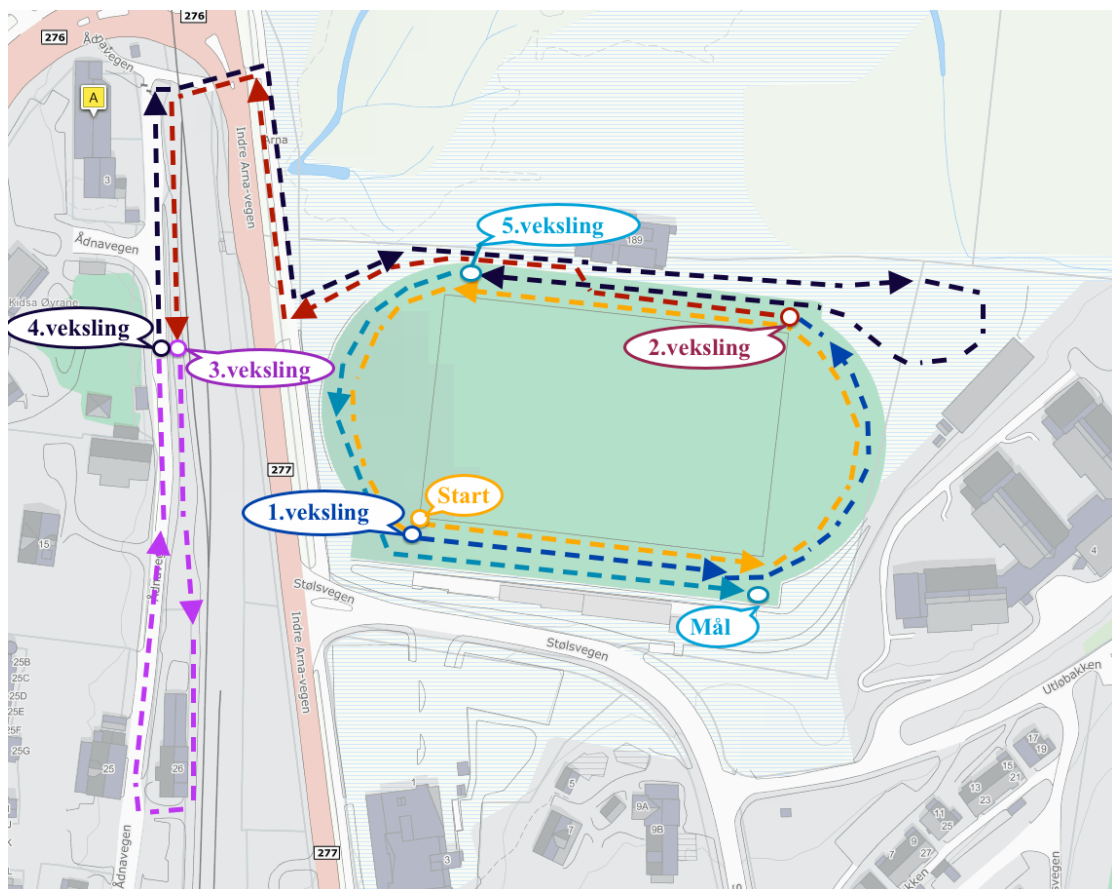
- 1.etappe 150m Baneløp med start frå 200m startstreken til 1.veksling midt på oppløpsida (rett etter 60m startstreken).
- 2.etappe 150m Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m startstreken.
- 3.etappe 150m Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m startstreken og 100m startstreken.
- 4.etappe 150m Baneløp til mål.



Løypekart rekrutt

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

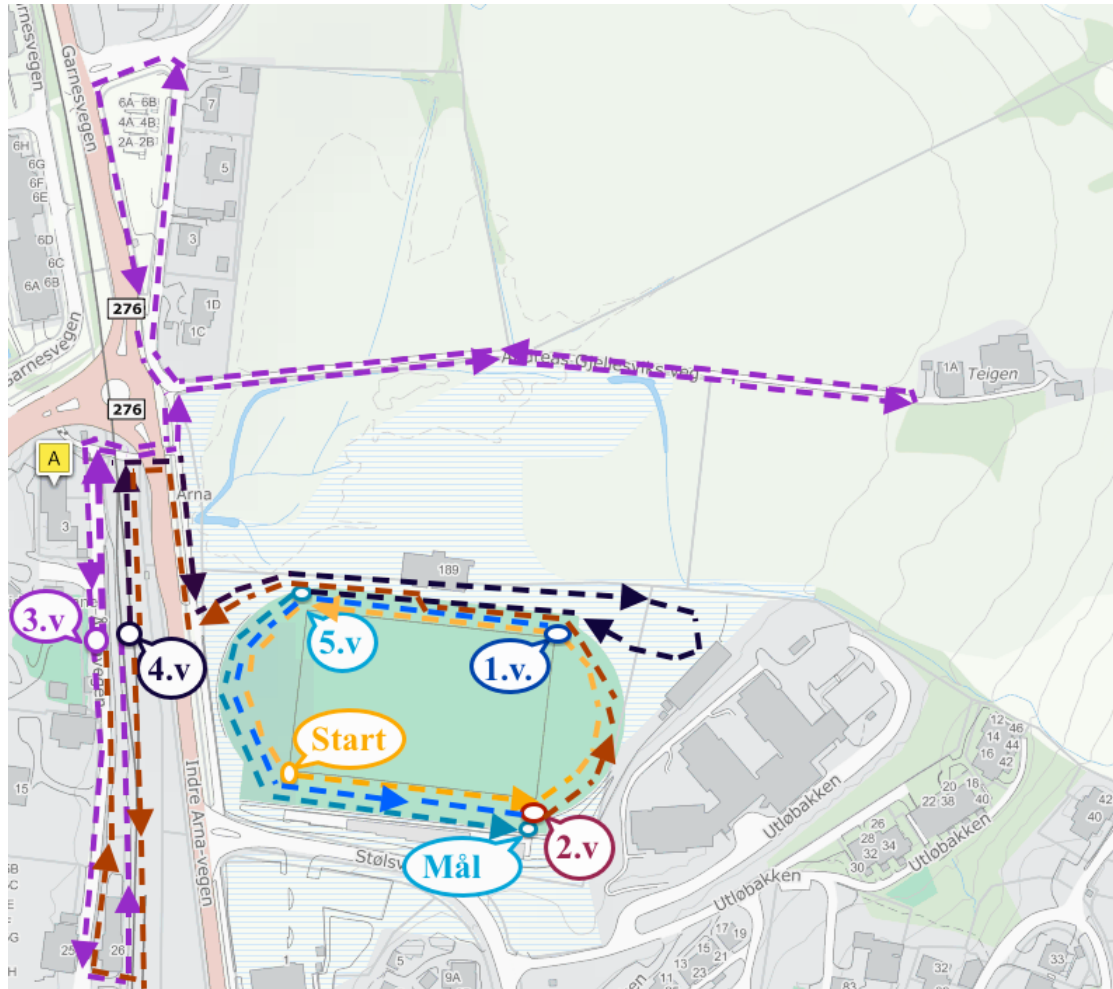
- 1.etappe 400m Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til veksling 1.veksling ved 100m streken.
- 2.etappe 200m Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken.
- 3.etappe 350m 50m inne på bana og så ut porten midt på bortre langside. Deretter til venstre og over gangfeltet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

- 1.etappe 600m Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
- 2.etappe 300m Baneløp frå 1500m streken til 2.veksling ved mål.
- 3.etappe 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. Sørøver langs grusvegen parallelt med jernbanelinja og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake nordover Ådnavegen til 3.veksling ovanfor barnehagen.
- 4.etappe 1500m Nordover 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. Sørøver langs Ådnavegen og rundt den gamle stasjonsbygninga. Tilbake på grusvegen parallelt med jernbanelinja til 4.veksling (på oppsida av 3.veksling).
- 5.etappe 560m Nordover grusvegen, kryssar jernbanelinja og Indre Arnavegen. Til høgre på sykkelstien og så til venstre inn på stadion. På utsida av bortre langside og i slakk kurve på plassen utanfor reiskapshuset og inn på bana ved 1500m starten. Deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m starten.
- 6.etappe 200m Baneløp til mål.



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	5:19,35	IL Norna-Salhus	2017
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	16:51,25	Bergen Kommune Team Lone	2016
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	11:05,78	Bergen Politi IL	2017
Menn bedrift veteran		ingen	

ARRANGØRSTAB 2018

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Sekretariat:	Lene S. Myrmel, Haldor Trengereid og Vigdis G. Reigstad
Startar:	Torstein Nesse
Startordnar:	Vidar W. Rolland
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Jon Olav Urdal
Videofilming	Torgils Fossen
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Alf Ole Esperås
Vekslingsdommarar:	Rekrutt; Geir Roe (1.), Ingunn Jacobsen (2.), Kåre Gunnarskog (3.) G/J: Unni Gtatland (1.), Ingunn Jacobsen (2.), Ingrid Dugstad (3), Marit Austnes (4.), Kåre Gunnarskog (5.) M/K: Ingunn Jacobsen (1.), Oddvin Årdalsbakke (2.), Marit Austnes (3), Ingrid Dugstad (4.), Kåre Gunnarskog (5.)
Premieutdeling:	Linn Svendheim
Løypevaktshjef:	Ivar Andre Langhelle
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 KOME LØPARAR I BEGGE RETNINGAR BÅDE UNDER 3, 4. OG 5. ETAPPE.