

FRISTAFETTEN 2017

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 29. MARS 18:00



Foto: Frå starten på 1.etappe for miks 11-17 i 2016



Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettssponsor GK Norge a.s. inviterer med dette til den 3. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna. Basert på tilbakemeldingar og erfaringar frå 2015 la vi i fjor om løypetraseen for alle uteetappane. Den nye løypeprofilen byr på tilnærma flate etappar og underlaget består av både asfalt og grusveg. I perioden 1983-2014 vart stafetten arrangert på Espeland. I 2015 blei stafetten flytta til Arna idrettspark, slik at dette er den 35. i rekkja.

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.
19:40 Kvinner junior U23, senior, veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
20:00 Menn veteran, superveterran, bedrift og bedrift veteran.
20:20 Menn junior U23 og senior
20:35 Premieutdeling øvrige klassar

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

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2007-2011): 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 2003-2006): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2003-2006): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2003-2006): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 2000-2006): 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 1995-2002), 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 1995-2002), 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 1982 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1972 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1957 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 2000-2002) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2003-2006) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen

- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2003 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2007 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 29.mars -**

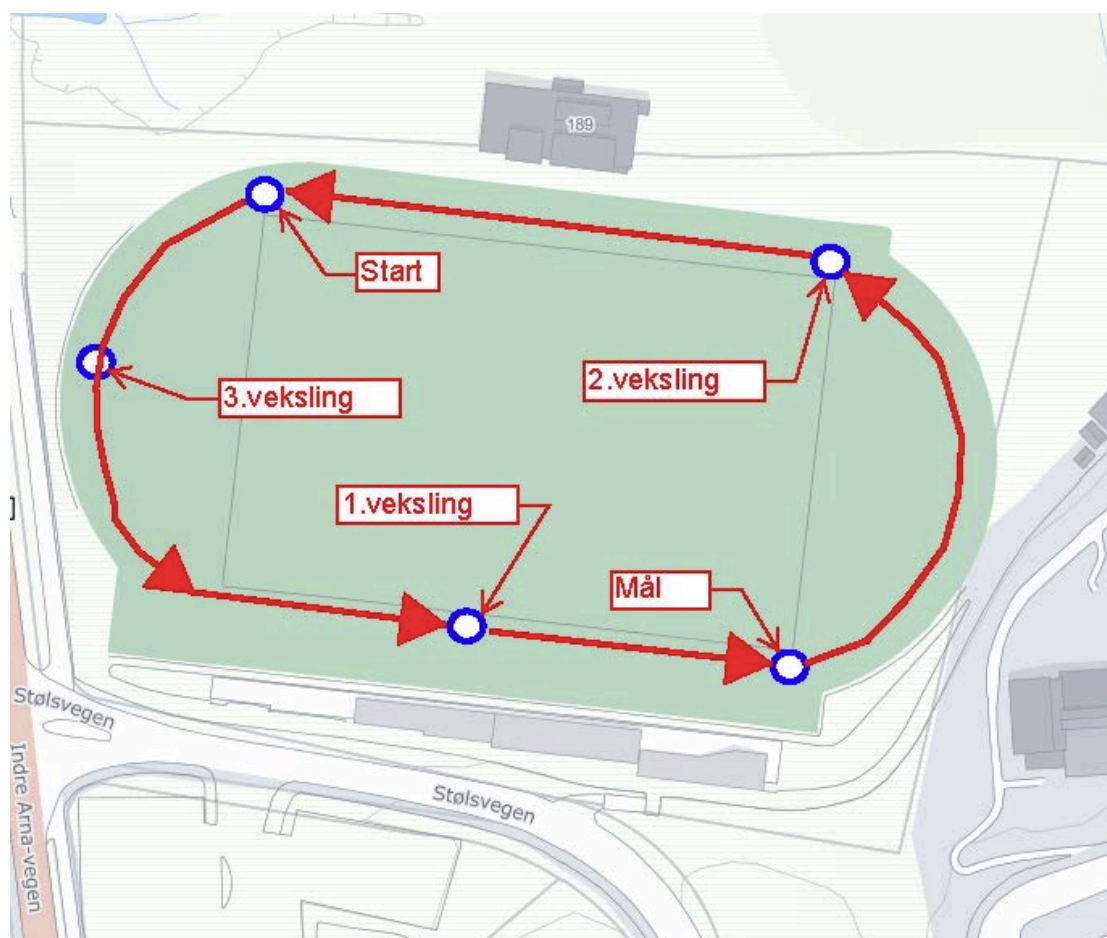
Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Gneist 1.lag	10
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 1.lag	11
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 2.lag	12
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Norna-Salhus 1.lag	13
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Bjarg 1.lag	14
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	T&IL Hovding 1.lag	15
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Fri 1.lag	16
-	-		
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Gneist 2.lag	20
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Norna-Salhus 2.lag	21
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Bjarg 2.lag	22
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Fana IL 3.lag	23
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Fana IL 4.lag	24
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	T&IL Hovding 2.lag	25
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Fri 2.lag	26
-	-		
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Gneist 3.lag	30
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Norna-Salhus 3.lag	31
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Fri 3.lag	32
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Mjøsdaalen IL 1.lag	33
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fana IL 5.lag	35
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fana IL 6.lag	36
-	-		
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Gneist 4.lag	40
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	T&IF Viking	41
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Mjøsdaalen IL 2.lag	42
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Norna-Salhus 4.lag	43

Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 7.lag	47
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 8.lag	48
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 9.lag	49
-	-		
18:25	MIKS rekrutt 5.heat		
-	-		
18:30	JENTER 11-14	IL Fri 1.lag	108
18:30	JENTER 11-14	IL Fri 2.lag	109
18:30	JENTER 11-14	FIL AKS-77	116
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 1.lag	117
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 2.lag	118
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 3.lag	119
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	120
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	121
18:30	JENTER 11-14	Osterøy IL	122
18:30	JENTER 11-14	T&IL Hovding	123
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 1.lag	124
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 2.lag	125
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 3.lag	126
18:30	JENTER 11-14	Varegg Fleridrett	198
18:30	JENTER 11-14	Mjøsdaalen IL	199
-	-		
18:45	GUTAR 11-14	IL Fri 1.lag	127
18:45	GUTAR 11-14	IL Fri 2.lag	128
18:45	GUTAR 11-14	FIL AKS-77	129
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 1.lag	130
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 2.lag	146
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 3.lag	147
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 1.lag	148
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus 2.lag	149
18:45	GUTAR 11-14	Osterøy IL	150
18:45	GUTAR 11-14	T&IF Viking	163
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 1.lag	164
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist 2.lag	165
18:45	GUTAR 11-14	Mjøsdaalen IL	200
-	-		
19:00	MIKS 11-17	IL Fri	166
19:00	MIKS 11-17	FIL AKS-77 1.lag	167
19:00	MIKS 11-17	FIL AKS-77 2.lag	168
19:00	MIKS 11-17	IL Norna-Salhus	169
19:00	MIKS 11-17	IL Bjarg	177
19:00	MIKS 11-17	T&IL Hovding	179
19:00	MIKS 11-17	T&IF Viking	188
19:00	MIKS 11-17	IL Gneist	189
-	-		
19:15	MIKS 11-14	IL Fri 1.lag	190
19:15	MIKS 11-14	IL Fri 2.lag	197
19:15	MIKS 11-14	Fana IL	191
19:15	MIKS 11-14	T&IL Hovding	192
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 1.lag	193
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 2.lag	194
19:15	MIKS 11-14	Osterøy IL	178
-	-		
19:40	KVINNER BEDRIFT	Bergenslærerne BIL	1

Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
19:40	KVINNER BEDRIFT	Arna Treningssenter	2
19:40	KVINNER BEDRIFT	Haukeland Sykehus IL 1.lag	3
19:40	KVINNER BEDRIFT	Haukeland Sykehus IL 2.lag	4
19:40	KVINNER JUNIOR	IL Fri	5
19:40	KVINNER JUNIOR	IL Norna-Salhus	6
19:40	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	7
19:40	KVINNER SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	8
19:40	KVINNER SENIOR	IL Gular 1.lag	9
19:40	KVINNER SENIOR	IL Gular 2.lag	17
19:40	KVINNER SENIOR	IL Gneist	18
19:40	KVINNER SENIOR	IL Norna-Salhus	19
19:40	KVINNER VETERAN	IL Gneist	27
19:40	KVINNER VETERAN	Varegg Fleridrett	28
19:40	KVINNER VETERAN		29
-	-		
20:00	MENN VETERAN	Ask Friidrett	37
20:00	MENN VETERAN	Varegg Fleridrett	38
20:00	MENN VETERAN	IL Fri	39
20:00	MENN VETERAN	Osterøy IL	45
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett 1.lag	49
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	Varegg Fleridrett 2.lag	51
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	Ask Friidrett	54
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Gneist	57
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Fri 1.lag	58
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Fri 2.lag	68
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Gular	70
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	T&IL Hovding	73
20:00	MENN BEDRIFT	Bergen Politi IL	74
20:00	MENN BEDRIFT	Asko Vest BIL	75
20:00	MENN BEDRIFT	Haukeland Sykehus IL	76
-	-		
20:20	MENN JUNIOR	IL Fri	77
20:20	MENN JUNIOR	Ask Friidrett	78
20:20	MENN JUNIOR	IL Gneist	79
20:20	MENN SENIOR	IL Norna-Salhus	92
20:20	MENN SENIOR	IL Gular 1.lag	93
20:20	MENN SENIOR	IL Gular 2.lag	94
20:20	MENN SENIOR	IL Gular 3.lag	95
20:20	MENN SENIOR	IL Gneist 1.lag	96
20:20	MENN SENIOR	IL Gneist 2.lag	97
20:20	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 1.lag	98
20:20	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 2.lag	99
20:20	MENN SENIOR	Varegg Fleridrett 3.lag	195
20:20	MENN SENIOR	Osterøy IL	196

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:

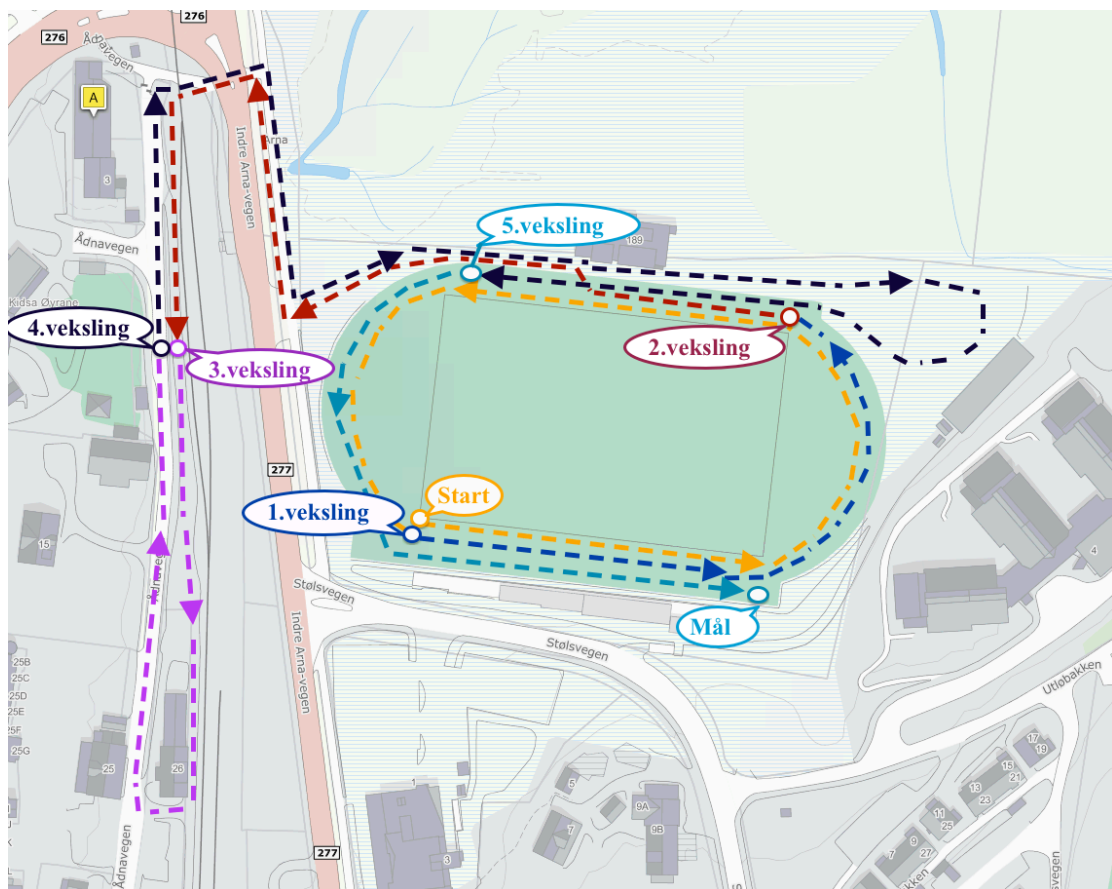
- 1.etappe 150m Baneløp med start frå 200m startstreken til 1.veksling midt på oppløpsida (rett etter 60m startstreken).
- 2.etappe 150m Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m startstreken.
- 3.etappe 150m Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m startstreken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



Løypekart rekrutt

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

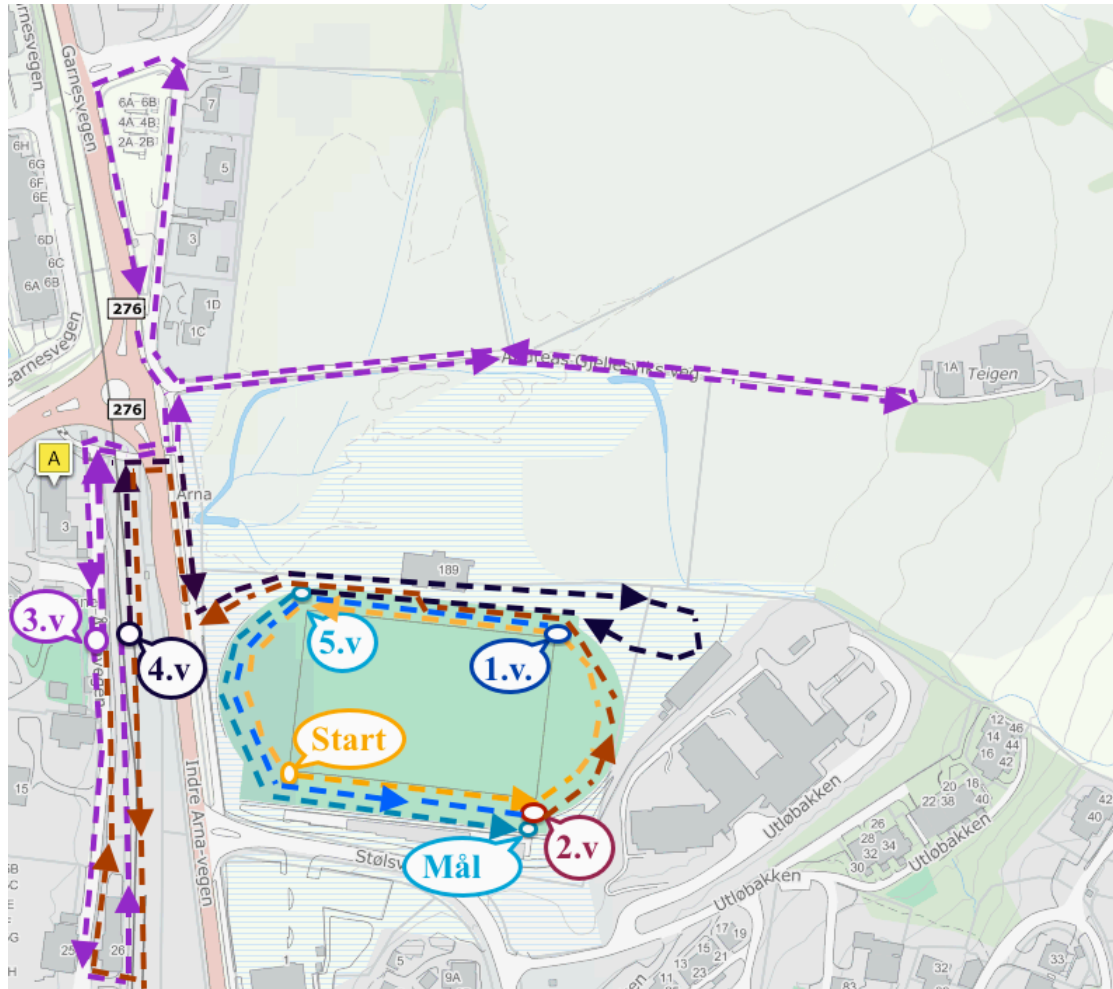
- 1.etappe 400m Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til veksling 1.veksling ved 100m streken.
- 2.etappe 200m Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken.
- 3.etappe 350m 50m inne på bana og så ut porten midt på bortre langside. Deretter til venstre og over gangfeltet 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

VINNARAR I 2016 og gjeldane løyperekordar

Jenter 11-14 år	5:49,39	Fana IL
Gutar 11-14 år	5:35,22	IL Gneist
Miks 11-14 år	5:42,04	IL Gneist
Miks 11-17 år	5:45,20	T&IF Viking
Kvinner junior U23	11:49,09	IL Norna-Salhus
Kvinner senior	11:26,19	IL Gular
Kvinner veteran	13:23,69	IL Fri
Kvinner bedrift	12:59,33	Haukeland Sykehus IL
Kvinner bedrift veteran	16:51,25	Bergen Kommune Team Lone
Menn junior U23	9:53,78	IL Gneist
Menn senior	9:45,71	IL Gular
Menn veteran	10:48,13	IL Fri
Menn superveteran	12:06,11	Varegg Fleridrett
Menn superveteran 60+	15:11,61	IL Fri
Menn bedrift	13:03,10	Haukeland Sykehus IL

ARRANGØRSTAB 2017

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Sekretariat:	Lene S. Myrmel, Nora S. Hauge og Vigdis Reigstad
Startarteam:	Johnny Isaksen
Startordnar:	Trond Rutle
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Jon Olav Urdal
Videofilming	Torgils Fossen
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Alf Ole Esperås
Vekslingsdommarar:	Rekrutt; Erik Iden (1.), Ingunn Jacobsen (2.), Geir Roe (3.) G/J: Erik Iden (1.), Ingunn Jacobsen (2.), John Brattåker (3), Haldor Trengereid (4.), Geir Roe (5.) M/K: Ingunn Jacobsen (1.), Oddvin Årdalsbakke (2.), Haldor Trengereid (3), John Brattåker (4.), Geir Roe (5.)
Premieutdeling:	Helene Torvund
Løypevaktstjef:	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.