

FRISTAFETTEN 2016

ARNA IDRETTSPARK

ONSDAG 6. APRIL 18:00



Foto: 1.etappe for menn junior, senior og veteran i 2015



Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor GK Norge a.s. inviterer med dette til den 2. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna. Basert på tilbakemeldingar og erfaringar frå i fjor har vi lagt om løypetraseen for alle uteetappane. Den nye løypeprofilen byr på tilnærma flate etappar og underlaget består av både asfalt og grusveg. Etappelengdene er også justerte. I perioden 1984-2014 vart stafetten arrangert på Espeland. I 2015 blei stafetten flytta til Arna idrettspark.

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 2006-2010): 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 2002-2005): samla alder 75 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2002-2005): samla alder 75 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2002-2005): samla alder 75 år, minst 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år (fødd i 1999-2005): 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 1994-2001), 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 1994-2001), 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 1981 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1971 og tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1956 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 1999-2001) delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring (fødd i 2002-2005) kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen

- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2002 eller seinare) kan ikkje delta i junior- eller seniorklassen.
- Ein rekrutt som er 10 år og yngre (fødd i 2006 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

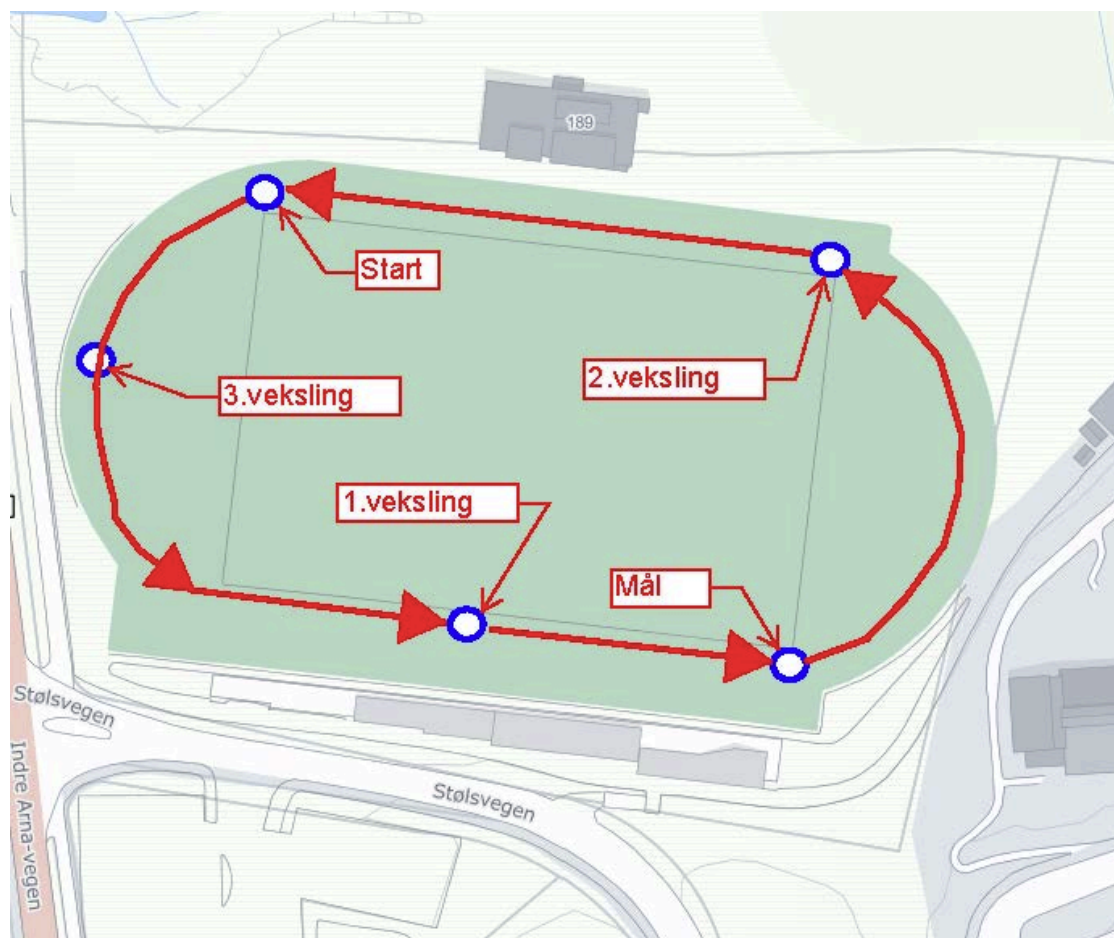
Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Fri 1.lag	10
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 1.lag	11
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fana IL 2.lag	12
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Fyllingen IL 1.lag	13
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Norna-Salhus 1.lag	14
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	Osterøy IL 1.lag	15
18:05	MIKS rekrutt 1.heat	IL Gneist 1.lag	16
-	-	-	
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	Osterøy IL 2.lag	20
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Gneist 2.lag	21
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	il Fri 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	Fyllingen IL 2.lag	25
18:10	MIKS rekrutt 2.heat	IL Norna-Salhus 2.lag	26
-	-	-	
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Fyllingen IL 3.lag	30
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Norna-Salhus 3.lag	31
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	Osterøy IL 3.lag	32
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	il Fri 3.lag	33
18:15	MIKS rekrutt 3.heat	IL Gneist 3.lag	34
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	Mjøsdalen IL	40
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	FIL AKS-77 1.lag	41
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Bjarg 1.lag	42
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Gneist 4.lag	43

Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	IL Fri 4.lag	44
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 7.lag	47
18:20	MIKS rekrutt 4.heat	Fana IL 8.lag	48
-	-	-	
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	Fana IL 10.lag	50
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	FIL AKS-77 2.lag	51
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	IL Bjarg 2.lag	52
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	T&IF Viking	53
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	IL Fri 5.lag	55
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	IL Fri 6.lag	56
18:25	MIKS rekrutt 5.heat	Fana IL 9.lag	59
-	-	-	
18:30	JENTER 11-14	Mjøsdalen IL	60
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 1.lag	61
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 2.lag	62
18:30	JENTER 11-14	Fana IL 3.lag	63
18:30	JENTER 11-14	IL Fri	64
18:30	JENTER 11-14	Osterøy IL	65
18:30	JENTER 11-14	IL Norna-Salhus	66
18:30	JENTER 11-14	T&IL Hovding	67
18:30	JENTER 11-14	FIL AKS-77	68
18:30	JENTER 11-14	IL Bjarg	69
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 1.lag	71
18:30	JENTER 11-14	IL Gneist 2.lag	72
-	-	-	
18:45	GUTAR 11-14	Mjøsdalen IL	80
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 1.lag	81
18:45	GUTAR 11-14	Fana IL 2.lag	82
18:45	GUTAR 11-14	Fyllingen IL	83
18:45	GUTAR 11-14	IL Fri	84
18:45	GUTAR 11-14	Osterøy IL	85
18:45	GUTAR 11-14	IL Norna-Salhus	86
18:45	GUTAR 11-14	FIL AKS-77	87
18:45	GUTAR 11-14	IL Gneist	88
18:45	GUTAR 11-14	T&IF Viking	89
-	-	-	
19:00	MIKS 11-17	Mjøsdalen IL	100
19:00	MIKS 11-17	T&IF Viking 1.lag	101
19:00	MIKS 11-17	T&IF Viking 2.lag	102
19:00	MIKS 11-17	T&IF Viking 3.lag	103
19:00	MIKS 11-17	IL Bjarg	104
19:00	MIKS 11-17	IL Fri	105
-	-	-	
19:15	MIKS 11-14	IL Fri	110
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 1.lag	111
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 2.lag	112
19:15	MIKS 11-14	IL Gneist 3.lag	113
19:15	MIKS 11-14	Fana IL 1.lag	114
19:15	MIKS 11-14	Fana IL 2.lag	115
19:15	MIKS 11-14	Osterøy IL	116
-	-	-	
19:40	KVINNER BEDRIFT	HSI 1.lag	131

Start tid	Klasse	Klubb	Start nr.
19:40	KVINNER BEDRIFT	HSI 2.lag	132
19:40	KVINNER BEDRIFT	Bergenslærerne	133
19:40	KVINNER BEDRIFT VETERAN	Bergen kommune Team Lone	134
19:40	KVINNER JUNIOR	IL Fri	135
19:40	KVINNER JUNIOR	Osterøy IL	136
19:40	KVINNER JUNIOR	IL Norna-Salhus	137
19:40	KVINNER JUNIOR	IL Gneist	138
19:40	KVINNER JUNIOR	FIL AKS-77	139
19:40	KVINNER SENIOR	IL Varegg	140
19:40	KVINNER SENIOR	Gular 1.lag	141
19:40	KVINNER SENIOR	Gular 2.lag	142
19:40	KVINNER SENIOR	Gular 3.lag	143
19:40	KVINNER VETERAN	IL Fri	144
19:40	KVINNER VETERAN	IL Varegg	145
-	-	-	
20:00	MENN VETERAN	IL Varegg 1.lag	151
20:00	MENN VETERAN	IL Varegg 2.lag	152
20:00	MENN VETERAN	IL Fri	153
20:00	MENN VETERAN	FIL AKS-77	154
20:00	MENN VETERAN	Osterøy IL	155
20:00	MENN VETERAN	Fana IL	156
20:00	MENN VETERAN	Ask Friidrett	157
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	Ask Friidrett	158
20:00	MENN SUPERVETERAN 45+	IL Varegg	159
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	IL Fri	160
20:00	MENN SUPERVETERAN 60+	T&IL Hovding/Bekkalokket	161
20:00	MENN BEDRIFT	HSI	162
20:00	MENN BEDRIFT	Bergen Politi IL	163
-	-	-	
20:20	MENN JUNIOR	Ask Friidrett	170
20:20	MENN JUNIOR	Fana IL 1.lag	171
20:20	MENN JUNIOR	Fana IL 2.lag	172
20:20	MENN JUNIOR	IL Fri	173
20:20	MENN JUNIOR	IL Norna-Salhus	174
20:20	MENN JUNIOR	IL Gneist	175
20:20	MENN JUNIOR	FIL AKS-77	176
20:20	MENN SENIOR	Osterøy IL	180
20:20	MENN SENIOR	Gular 1.lag	181
20:20	MENN SENIOR	Gular 2.lag	182
20:20	MENN SENIOR	Gular 3.lag	183
20:20	MENN SENIOR	IL Gneist 1.lag	184
20:20	MENN SENIOR	IL Gneist 2.lag	185
20:20	MENN SENIOR	IL Varegg 1.lag	186
20:20	MENN SENIOR	IL Varegg 2.lag	187

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:

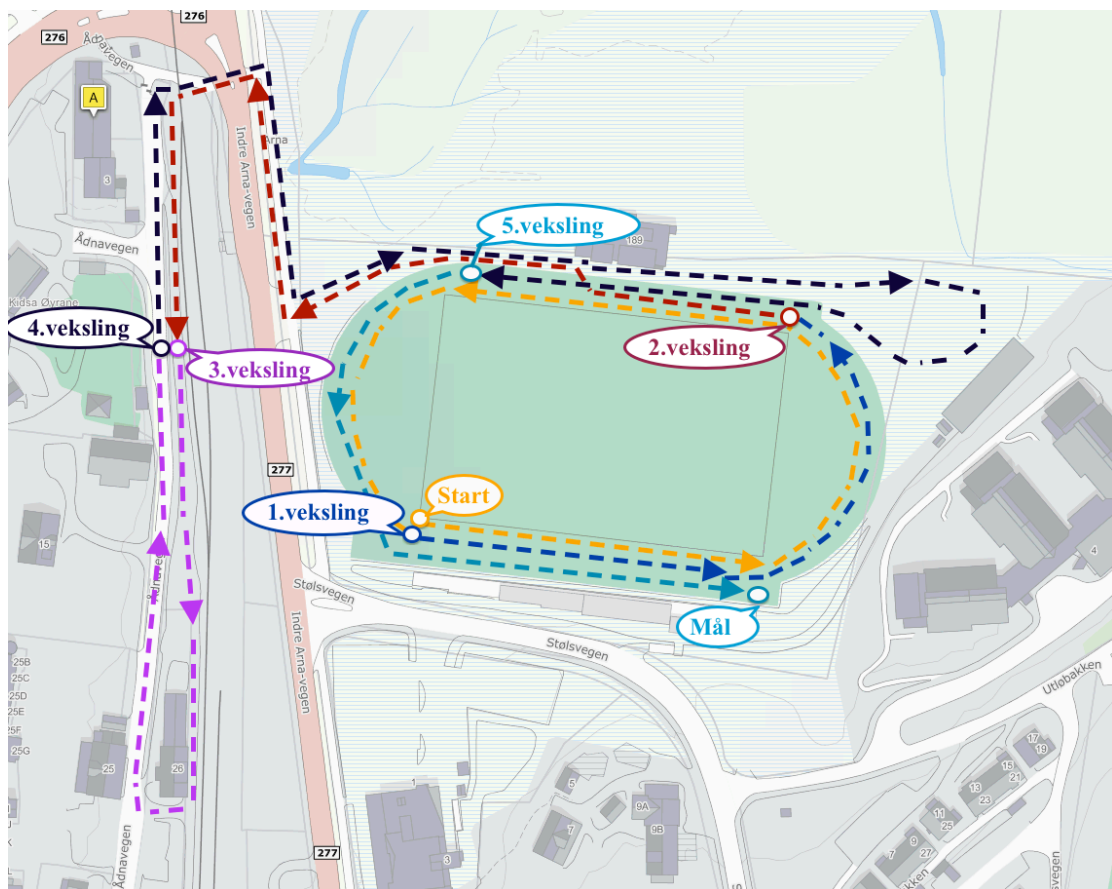
1. etappe 150m Baneløp med start frå 200m startstreken til 1.veksling midt på oppløpsida (rett etter 60m startstreken).
2. etappe 150m Baneløp forbi mål og gjennom svingen til 2.veksling ved 1500m startstreken.
3. etappe 150m Baneløp på bortre langside til 3.veksling midt i svingen mellom 200m startstreken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



Løypekart rekrutt

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 6 ETAPPAR

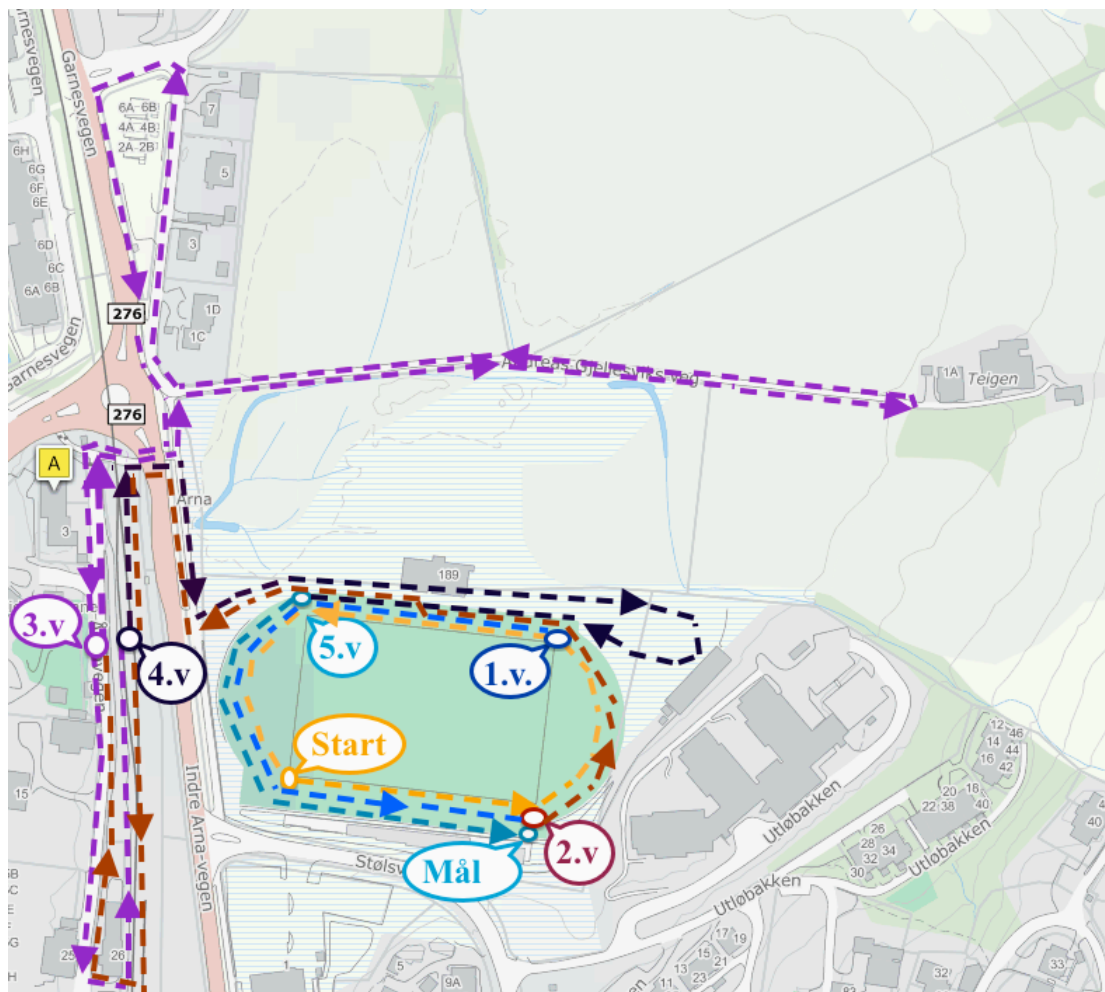
1. etappe 400m Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til veksling 1.veksling ved 100m streken.
2. etappe 200m Baneløp frå 100m streken til 2.veksling ved 1500m streken.
3. etappe 350m 50m inne på bana og så ut porten midt på bortre langside. Deretter til venstre og over gangfeltet 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 2015

Jenter 11-14 år	4:51,72	Fana IL
Gutar 11-14 år	4:25,0	Ask Fridrett
Miks 11-14 år	4:33,94	IL Gneist
Miks 11-17 år	5:05,39	T&IF Viking
Kvinner junior U23	14:30,64	IL Norna-Salhus
Kvinner senior	13:49,45	IL Gneist
Kvinner veteran	15:19,65	IL Fri
Kvinner bedrift	15:30,70	Haukeland Sykehus BIL
Kvinner bedrift veteran	20:02,55	Bergen Kommune Team Lone
Menn junior U23	11:47,85	IL Gneist
Menn senior	11:13,61	IL Norna-Salhus
Menn veteran	13:08,69	IL Fri
Menn superveteran	13:45,71	Osterøy IL
Menn superveteran 60+	19:34,45	IL Fri
Menn bedrift veteran	13:37,10	Bergen Politi IL

ARRANGØRSTAB 2016

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Sekretariat:	Anne Beate Langhelle, Alv Ole Esperås og Linn Bysheim Lohne
Startartteam:	Johnny Isaksen og Torstein Nesse (overdommar)
Startordnar:	Håkon Sundland
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk Tidtaking:	Jon Olav Urdal og Hans Sundland
Videofilming	Torgils Fossen
Måldommarar:	Oddvin Årdalsbakke og Ingunn Jacobsen
Vekslingsdommarar:	Rekrutt; Marit Austnes (1.), Ivar Andre Langhelle (2.), Geir Roe (3.) G/J: Marit Austnes (1.), Ivar Andre Langhelle (2.), John Brattåker (3), Haldor Trengereid (4.), Geir Roe (5.) M/K: Marit Austnes (1.), Oddvin Årdalsbakke (2.), Haldor Trengereid (3), John Brattåker (4.), Geir Roe (5.)
Premieutdeling:	Ingrid Dugstad
Løypevaksjef:	Steinar Lohne
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.