



FRISTAFETTEN 2014

ESPELAND IDRETTSPLASS

ONSDAG 2. APRIL KL. 18:00

Friidrettsgruppa i IL Fri i samarbeid med stafettsponsor GK Norge a.s. inviterer med dette til den 32. Fristafetten på Espeland idrettsplass. Dette blir den siste Fristafetten på Espeland idrettsplass fordi løpebanen forsvinn i samband med ombygginga til kunstgrasbane seinare i år. Planen er å lansere ein ny Fristafett med start og mål på Arna idrettspark i 2015. Nytt i år er eigen superveteranklasse for 60 år og eldre.

TIDSTABELL ONSDAG 2. APRIL:

- 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 Menn veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran
- 20:00 Kvinner junior U23, senior, veteran, superveteran, bedrift og bedrift veteran.
- 20:20 Menn junior U23, senior A&B
- 20:35 Premieutdeling øvrige klassar

KLASSAR MED 4 ETAPPAR (167-167-167-167)

- Rekrutt miks 10 år og yngre: samla alder 40 år, minimum 1 jente på laget

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

KLASSAR MED 8 ETAPPAR (380-200-400-400-200-400-400-200):

- Jenter 11-14 år: samla alder 100 år.
- Gutar 11-14 år: samla alder 100 år.
- Miks 11-14 år: samla alder 100 år, minimum 3 jenter på laget.
- Miks 11-17 år: samla alder 112 år, minimum 3 jenter på laget.

1. 2 og 8. etappe går inne på grusbana. Her kan ein bruke piggsko. Øvrige etappar går på asfalt.

KLASSAR MED 6 ETAPPAR (700-330-853-600-1441-200):

- Kvinner junior (15-22 år), senior, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Kvinner bedrift og bedrift veteran.
- Menn junior (15-22 år), senior A&B, veteran 35+, superveteran 45+ og superveteran 60+.
- Menn bedrift og bedrift veteran.

1. 2 og 6. etappe går inne på grusbana. Her kan ein bruke piggsko. Øvrige etappar går på asfalt.

*NB: Menn senior B er utøvarar som ikkje klarte kravet til hovud-NM i 2013
NB: Veteran 35+ = fødd 1979 og tidlegare. Superveteran 45+ = fødd 1969 og
tidlegare. Superveteran 60+ = fødd 1954 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 delta i både miks 11-17, junior og senior. Ein 11-14 åring kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen
- Ein rekrutt (10 år og yngre) 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:

I Espelandshallen (begrensa kapasitet) og i Lonehallen

PREMIERING:

I rekrutt miks blir det medalje til alle. Medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga i øvrige klassar, samt eigen lagpremie.

PÅMELDING OG STARTKONTINGENT:

Påmelding på e-post til info@il-fri.no innan 31.mars kl. 20:00.

Startkontingent kr. 350,- pr. lag med 6-8 etappar.

Dersom det er løparar på laget som ikkje har heilårslisens, kjem det eit tillegg på kr.15,- pr. løpar (13 år og eldre) for eingangslisens.

NB: det er ingen krav til lisens i bedriftsklassane.

Startkontingent kr. 150,- pr. lag for rekrutt miks (4 etappar).

Startkontingent skal betalast til:

IL Fri, boks 206 Indre Arna, 5888 Bergen. Bankgiro 3633.51.16326

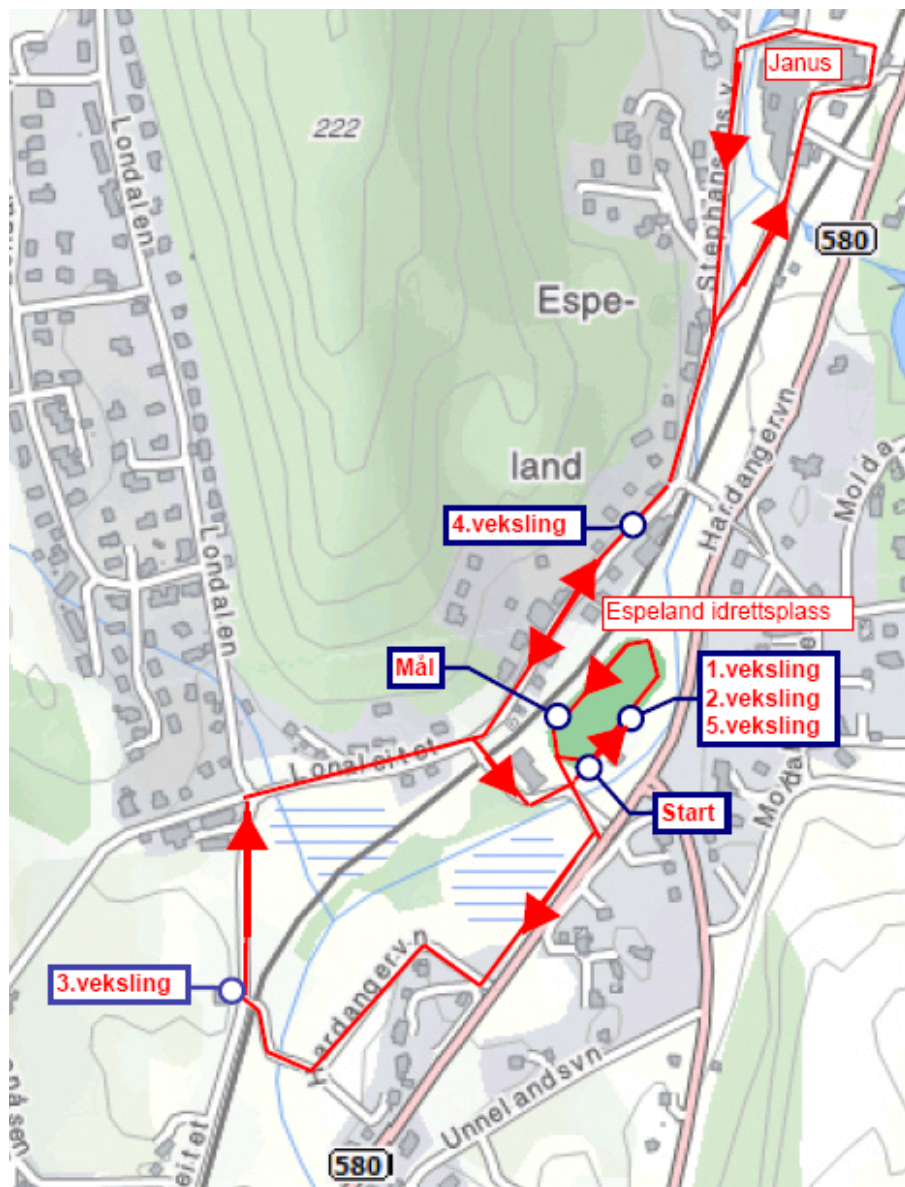
KONTAKTPERSONAR:

Ove Leon Låstad, tlf. 99 27 21 30 og Ivar Andre Langhelle tlf. 93 23 37 10

INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

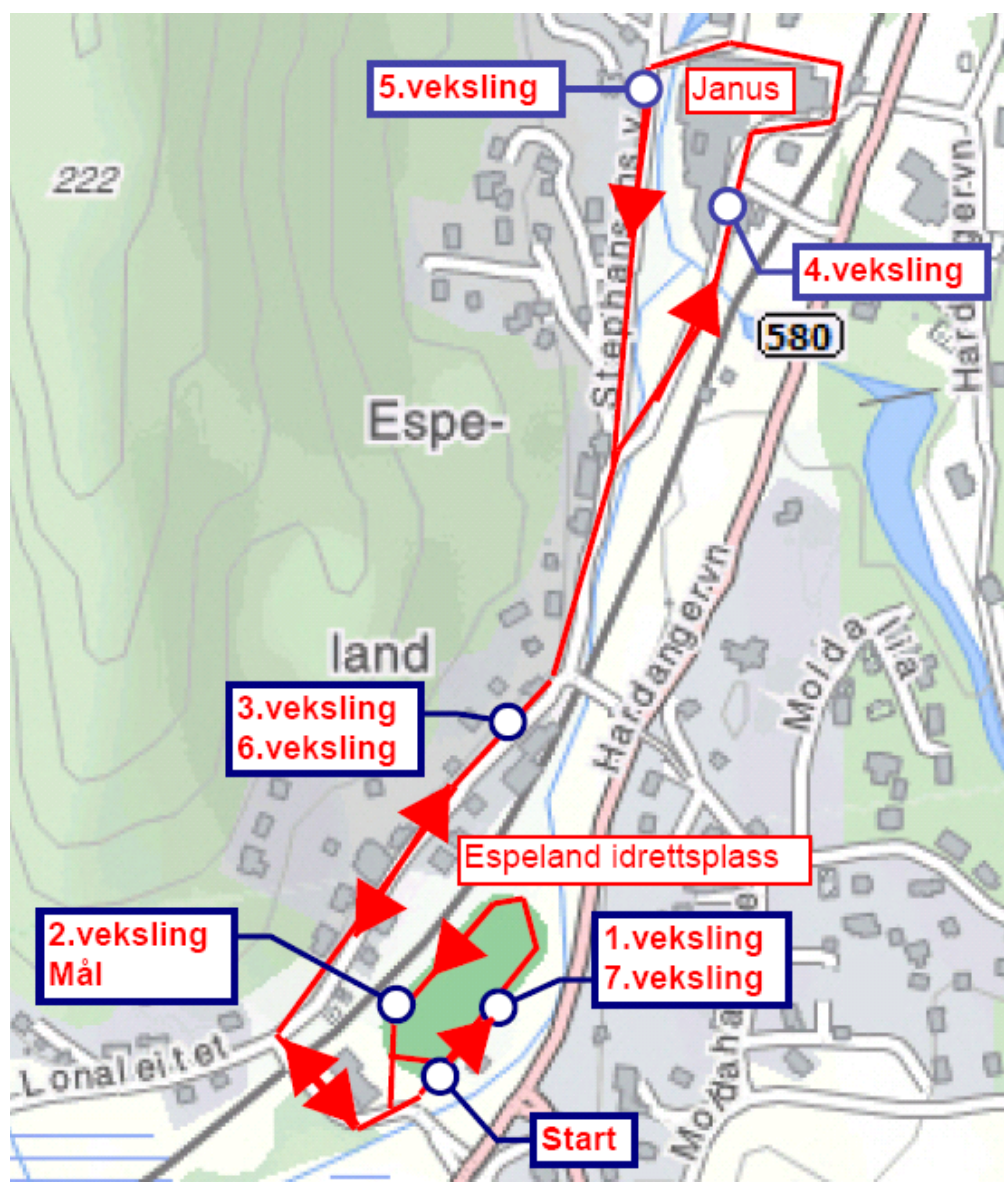
www.il-fri.no

LØYPE MENN/KVINNER 6 ETAPPAR



1. etappe 700m To gongar rundt bana til 1.veksling ved klubbhuset.
2. etappe 330m Ein gong rundt bana til 2.veksling ved klubbhuset.
3. etappe 853m Rundt bana, ut gjennom porten, til venstre og over brua mot riksvegen. Vidare til høgre forbi busstoppet og inn til høgre på gang- og sykkelvegen. Deretter til høgre over den lille brua og jernbanelinja. Så til høgre til 3.veksling ved Bedehuset.
4. etappe 600m Rett fram, til høgre i Londalskrysset, vidare rett fram i neste vegkryss til 4.veksling ved Lonaleitet 2.
5. etappe 1441m Nedover Stephansens veg, til høgre over bru nr.2, rundt Janusfabrikken, over brua, så til venstre oppover Stephansens veg, forbi Lonaleitet 2, ned til venstre i det første vegkrysset, rundt Espelandshallen og inn på bana til 5.veksling ved klubbhuset.
6. etappe 200m Baneløp til mål.

LØYPE GUTAR/JENTER/MIKS 8 ETAPPAR



1. etappe 380m Ein runde rundt bana til 1.veksling ved klubbhuset.
2. etappe 200m Baneløp frå klubbhuset til 2.veksling ved mål.
3. etappe 400m Ut frå bana gjennom porten, til venstre og rundt Espelandshallen. Vidare til høgre i vegkryss. Deretter strake vegen til 3.veksling ved Lonaleitet 2.
4. etappe 400m Nedover Stephansens veg, til høgre over bru nr.2. og fram til 4.veksling ved Janusfabrikken.
5. etappe 200m Rundt Janusfabrikken, over brua og til venstre til 5.veksling i Stephansens veg.
6. etappe 400m Oppover Stephansens veg til 6.veksling ved Lonaleitet 2.
7. etappe 400m Rett fram og ned til venstre i første kryss, rundt Espelandshallen og inn på bana til veksling ved klubbhuset.
8. etappe 200m Baneløp til mål.

LØYPE REKRUTT MIKS 4 ETAPPAR:



- | | | |
|----------|------|---|
| 1.etappe | 167m | Start ved klubbhuset, 1.veksling midt på bortre langside |
| 2.etappe | 167m | Frå midt på bortre langside til 2.veksling med klubbhuset |
| 3.etappe | 167m | Frå klubbhuset til 3. veksling midt på bortre langside |
| 4.etappe | 167m | Frå midt på bortre langside til mål ved klubbhuset. |