

# FRISTAFETTEN 2026

Arna idrettspark onsdag 15.april kl. 18:00



*I år blir Fristafetten arrangert for 42.gang. Vel møtt til stafettdyst i Indre Arna.*



## Vel møtt til den 42. Fristafetten

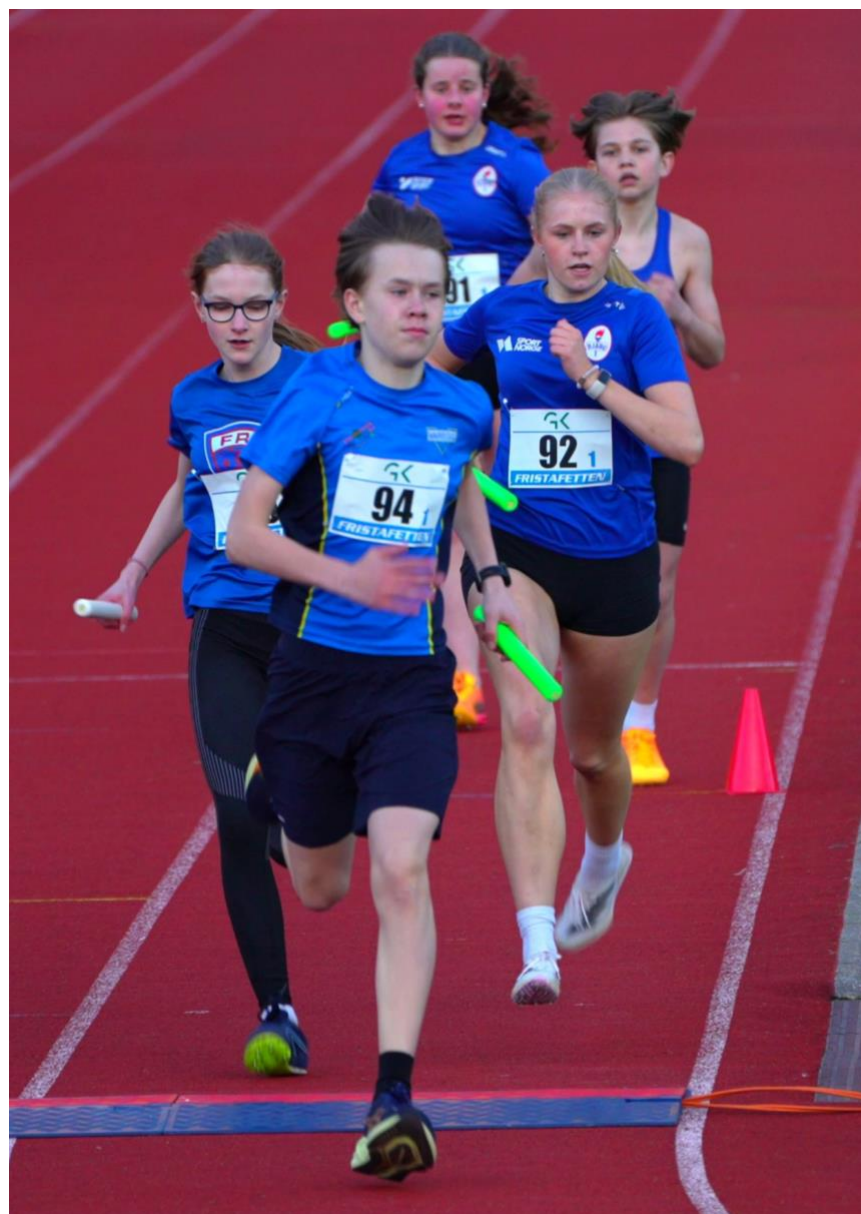
**Friidrettsgruppa i IL Fri** i samarbeid med stafettsponsor **GK Norge AS** ønsker med dette velkommen til den 10. Fristafetten på Arna idrettspark i Indre Arna sidan den første i 2015. Dette blir den 42. stafetten totalt sidan starten på Espeland i 1983. Dessverre så måtte vi avlyse stafetten i 2020 og 2021 på grunn av pandemien. Stafetten er kun open for lag tilslutta Norges Friidrettsforbund, men bedriftsidrettslag tilslutta Norges Bedriftsidrettsforbund kan delta utanfor konkurranse.

I 2022 introduserte vi nye løypetrasear for alle klassar med unntak av rekruttklassen. Dette fordi Bergen kommune har bygd flott bydelspark og kastfelt som gir oss muligheitar til å utnytte området til å skape ein meir kompakt og publikumsvenleg stafett i og med at alle etappane går i og rundt idrettsparken.

På grunn av synkende deltaking i klassane for 11-14 år forsøkte vi i 2025 med å redusere frå 6 til 4 etappar. Det held vi fram med i 2026.

Det blir tatt automatiske etappetider for alle klassar med unntak av rekrutt. Etappetidene vert publiserte på EQTIMING sin nettside for Fristafetten 2026. Tusen takk til Tom Roger Johansen i Gneist for all hjelp med oppsett og utlån av utstyr for å gjere dette mulig.

Lykke til!



## TIDSTABELL ONSDAG 15.APRIL

18:05 Rekrutt miks 6-10 år. Her blir det delt opp i 5 heat. Premieutdeling til alle deltakarar etter veksling og målpassering.

18:35 Jenter 11-14 år

18:45 Gutar 11-14 år

19:00 Miks 11-14 år

19:10 Miks 11-17 år

19:20 Premieutdeling jenter, gutar og miks.

19:45 Kvinner alle klassar: junior U23, senior, veteran 35+, superveteran 45+, superveteran 60+ og bedrift

20:10 Menn alle klassar, junior U23 og senior, veteran 35+, superveteran 45+, superveteran 60+

20:35 Premieutdeling menn og kvinner.

## HENTING AV STARTNUMMER OG INNLEVERING AV LAGOPPSTILLINGAR



Utdeling av startnummer skjer i 2. etasje i klubbhuset (på bortre langside) om det vert dårleg vêr. Er det opphaldsver blir det i paviljongen ved inngangen til bydelsparken (rett før klubbhuset). Ver obs på at startnumra har fått eit etappenr. 1-4 for rekrutt og 1-6 for øvrige klassar. Så det er viktig at løparane får det startnummeret som samsvarer med etappen.

Lagoppstillingar med klubb, namn og fødselsår på kvar løpar må leverast inn ved henting av startnummer, enten utfylt på papir eller send den på epost til: [info@il-fri.no](mailto:info@il-fri.no)

## PREMIERING

I rekrutt miks er det medaljar til alle. I øvrige klassar er det medaljar til alle deltakarane på dei 3 beste laga i kvar klasse.

## GARDEROBAR

I klubbhuset på Arna idrettspark

## INFORMASJON OG RESULTATLISTE:

<http://www.il-fri.no/>

<http://www.eqtiming.no/>

## HISTORIKK

<https://www.il-fri.no/next/p/92636/fristafetten>

## KOLLEKTIV TRANSPORT:

Ta toget frå Bergen jernbanestasjon til Arna stasjon. Reisetid 7 minutt. For rutetabellar se: [www.vy.no](http://www.vy.no)

Ta buss linje 29 frå Nesttun terminal til busstoppet Bommane like ved Arna idrettspark. Reisetid ca. ein halv time. For rutetabellar se: [www.skyss.no](http://www.skyss.no)

Ta buss linje 28 frå Åsane terminal til Arna terminal. Reisetid ca. ein halv time. For rutetabellar se: [www.skyss.no](http://www.skyss.no)

Det tar under 10 minutt å gå frå Arna stasjon og Arna terminal til Arna idrettspark.

## PARKERING

Bergen kommune har stengt Arna idrettspark for all parkering. Alternative parkeringsplassar: Kidsa Øyrane (Ådnavegen 5), Indre Arna barnehage (Ådnavegen 42), Arna stasjon (gratis etter 17:00) og Øyrane Torg (på vestsida mot elveosen, maks 3 timar).

## ARRANGØRSTAB

Stemneansvarleg:	Ove Leon Låstad
Assistentar:	Ivar Langhelle og Eirik Frøholm
Startar:	Ronny Førland
Startordnar:	Ingunn G. Jacobsen
Speaker:	Stein Fossen
Automatisk tidtaking:	Jon Olav Urdal og Tom Roger Johansen (Gneist)
Videofilming	Torgils Fossen
Overdommar:	Marit Austnes
Måldommar:	Oddvin Årdalsbakke
Vekslingsdommarar:	Ingrid Dugstad, Terje Danielsen Kvamme, Geir Roe, Oddvin Årdalsbakke og Kåre Gunnarskog.
Premieutdeling:	Jarle Iversen
Løypevaktsjef:	Knut Erik Midttun
Parkeringssjef:	Børge Iversen
Sanitet:	Arna & Åsane Røde Kors

Her er oversikt over totalt antal lag som har stilt til start i Fristafetten i perioden 2015-2025:

2025	2024	2023	2022	2019	2018	2017	2016	2015
71	57	68	64	108	115	109	116	117

## STARTLISTE FRISTAFETTEN 2026

Klasse	Kl.	Stafettlag	Startnr
Rekrutt 6-10 år	18:05	Arna T&IL 1.lag	1
Rekrutt 6-10 år	18:05	Fana IL 1.lag	14
Rekrutt 6-10 år	18:05	Fyllingen IL 1.lag	16
Rekrutt 6-10 år	18:05	IL Bjarg 1.lag	18
Rekrutt 6-10 år	18:05	IL Norna-Salhus	20
Rekrutt 6-10 år	18:05	IL Fri 1.lag	21
Rekrutt 6-10 år	18:05	Varegg Fleridrett 1.lag	128
Rekrutt 6-10 år	18:05	IL Gneist 1.lag	131
Rekrutt 6-10 år	18:10	Arna T&IL 2.lag	2
Rekrutt 6-10 år	18:10	Arna T&IL 3.lag	3
Rekrutt 6-10 år	18:10	Fana IL 2.lag	15
Rekrutt 6-10 år	18:10	Fyllingen IL 2.lag	17
Rekrutt 6-10 år	18:10	IL Bjarg 2.lag	19
Rekrutt 6-10 år	18:10	IL Fri 2.lag	22
Rekrutt 6-10 år	18:10	IL Gneist 2.lag	132
Rekrutt 6-10 år	18:15	Arna T&IL 4.lag	4
Rekrutt 6-10 år	18:15	Arna T&IL 5.lag	5
Rekrutt 6-10 år	18:15	Arna T&IL 6.lag	6
Rekrutt 6-10 år	18:15	IL Fri 3.lag	23
Rekrutt 6-10 år	18:15	Loddefjord IL	127
Rekrutt 6-10 år	18:15	Varegg Fleridrett 2.lag	129
Rekrutt 6-10 år	18:15	IL Gneist 3.lag	133
Rekrutt 6-10 år	18:15	IL Gneist 4.lag	134

Klasse	Kl.	Stafettlag	Startnr
Rekrutt 6-10 år	18:20	Arna T&IL 7.lag	7
Rekrutt 6-10 år	18:20	Arna T&IL 8.lag	8
Rekrutt 6-10 år	18:20	Arna T&IL 9.lag	9
Rekrutt 6-10 år	18:20	IL Fri 4.lag	24
Rekrutt 6-10 år	18:20	Varegg Fleridrett 3.lag	130
Rekrutt 6-10 år	18:20	IL Gneist 5.lag	135
Rekrutt 6-10 år	18:20	FIL AKS-77	138
Rekrutt 6-10 år	18:25	Arna T&IL 10.lag	10
Rekrutt 6-10 år	18:25	Arna T&IL 11.lag	11
Rekrutt 6-10 år	18:25	Arna T&IL 12.lag	12
Rekrutt 6-10 år	18:25	Arna T&IL 13.lag	13
Rekrutt 6-10 år	18:25	IL Fri 5.lag	25
Rekrutt 6-10 år	18:25	IL Gneist 6.lag	136
Rekrutt 6-10 år	18:25	IL Gneist 7.lag	137
Jenter 11-14 år	18:35	Fana IL	139
Jenter 11-14 år	18:35	IL Gneist	140
Jenter 11-14 år	18:35	Varegg Fleridrett	141

## STARTLISTE FRISTAFETTEN 2026

Klasse	Kl.	Stafettlag	Startnr
Gutar 11-14 år	18:45	FIL AKS-77 1.lag	142
Gutar 11-14 år	18:45	FIL AKS-77 2.lag	143
Gutar 11-14 år	18:45	IL Fri	144
Gutar 11-14 år	18:45	IL Gneist	145
Gutar 11-14 år	18:45	IL Norna-Salhus 1.lag	146
Gutar 11-14 år	18:45	IL Norna-Salhus 2.lag	147
Gutar 11-14 år	18:45	Loddefjord IL 1.lag	148
Gutar 11-14 år	18:45	Loddefjord IL 2.lag	149
Miks 11-14 år	19:00	IL Bjarg	150
Miks 11-14 år	19:00	IL Gneist 1.lag	161
Miks 11-14 år	19:00	IL Gneist 2.lag	162
Miks 11-14 år	19:00	IL Gneist 3.lag	163
Miks 11-14 år	19:00	IL Norna-Salhus	164
Miks 11-14 år	19:00	Varegg Fleridrett	165
Miks 11-17 år	19:10	Fyllingen IL	26
Miks 11-17 år	19:10	IL Bjarg 1.lag	27
Miks 11-17 år	19:10	IL Bjarg 2.lag	28
Miks 11-17 år	19:10	IL Fri	29
Miks 11-17 år	19:10	IL Gneist	30
Miks 11-17 år	19:10	IL Norna-Salhus	31
Miks 11-17 år	19:10	Varegg Fleridrett	32

Klasse	Kl.	Stafettlag	Startnr
Kvinner junior	19:45	Ask Friidrett	33
Kvinner senior	19:45	L Gular 1.lag	34
Kvinner senior	19:45	IL Gular 2.lag	35
Kvinner senior	19:45	Osterøy IL	36
Kvinner senior	19:45	Varegg Fleridrett 1.lag	37
Kvinner senior	19:45	Varegg Fleridrett 2.lag	38
Kvinner 35 pluss	19:45	IL Fri	39
Kvinner bedrift veteran	19:45	Haukeland Sjukehus BIL	40
Kvinner 45 pluss	19:45	Ask Friidrett	41
Menn junior	20:10	Ask Friidrett 1.lag	42
Menn junior	20:10	Ask Friidrett 2.lag	43
Menn junior	20:10	Fyllingen IL	44
Menn junior	20:10	IL Gneist	45
Menn senior	20:10	IL Gneist	46
Menn senior	20:10	Osterøy IL 1.lag	47
Menn senior	20:10	Osterøy IL 2.lag	48
Menn senior	20:10	Osterøy IL 3.lag	49
Menn senior	20:10	Varegg Fleridrett 1.lag	50
Menn senior	20:10	Varegg Fleridrett 2.lag	192
Menn 35 pluss	20:10	Ask Friidrett	193
Menn 35 pluss	20:10	Eikanger IL	194
Menn 35 pluss	20:10	IL Fri 1.lag	195
Menn 35 pluss	20:10	IL Fri 2.lag	196
Menn 60 pluss	20:10	IL Fri	197

### **KLASSAR MED 4 ETAPPAR (150-150-150-150) - Alle etappene går inne på stadion:**

- Rekrutt miks 6-10 år (fødd i 2016-2020): minimum ei jente eller ein gut på laget

### **KLASSAR MED 4 ETAPPAR (350-300-350-200):**

- Jenter 11-14 år (fødd i 2012-2015): samla alder 50 år.
- Gutar 11-14 år (fødd i 2012-2015): samla alder 50 år.
- Miks 11-14 år (fødd i 2012-2015): samla alder 50 år, minst 2 jenter på laget.

- Ein 10-åring (fødd i 2016) kan enten delta i jente- eller guteklassen, eller miks, men tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
- Ein 11-14 åring (fødd i 2012-2015) kan først løpe i jente- eller guteklassen og deretter i miks.*
- 4. etappe går kun inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar varierer mellom asfalt, gras og bane.*

### **KLASSAR MED 6 ETAPPAR (400-200-500-570-450-200):**

- Miks 11-17 år (fødd i 2009-2015): samla alder 84 år, minst 3 jenter på laget.

- Ein 10-åring (fødd i 2016) kan delta på laget, men tel som 11-åring i forhold til samla alder.*
- 1., 2. og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar går på asfalt, gras og grusveg.*

### **KLASSAR MED 6 ETAPPAR (600-300-1170-1480-820-200):**

- Kvinner junior U23, 15-22 år (fødd i 2004-2011)
- Kvinner senior (fødd i 2011 og tidlegare)
- Kvinner veteran 35+ (fødd 1991 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 45+ (fødd 1981 og tidlegare)
- Kvinner superveteran 60+ (fødd 1966 og tidlegare)
- Menn junior U23, 15-22 år (fødd i 2004-2011)
- Menn senior (fødd i 2011 og tidlegare)
- Menn veteran 35+ (fødd 1991 og tidlegare)
- Menn superveteran 45+ (fødd 1981 og tidlegare)
- Menn superveteran 60+ (fødd 1966 og tidlegare)

- Ein 15-17 åring (fødd i 2009-2011) kan delta i både miks 11-17 år, junior U23 og senior.*
- Ein som er 14 år eller yngre (fødd i 2012 eller seinare) kan ikkje delta i junior U23- eller seniorklassen.*
- 1., 2. og 6. etappe går inne på stadion. Her kan ein bruke piggsko. NB: fast dekke. Øvrige etappar går på asfalt, gras og grusveg.*

### **GENERELLE REGLAR:**

- ein løpar kan ikkje springe to etappar på same lag i same klasse.
- ein løpar kan f.eks. ikkje springe ein etappe for klubben sitt 1.lag og ein annan etappe for klubben sitt 2.lag i same klasse (unntaket er rekrutt miks)

## LØYPEKART REKRUTT MIKS 6-10 ÅR 4 ETAPPAR



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

## LØYPEKART GUTAR, JENTER OG MIKS 11-14 ÅR - 4 ETAPPAR



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
1	350m	Lyseblå	Baneløp med start frå 100m streken. Midt på bortre langside løper ein ut på asfalten, deretter på utsida av løpebanen til 1.veksling ved hovudporten.
2	300m	Raud	På utsida av løpebanen, bak hovudtribunen til 2.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
3	350m	Grøn	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter inn på løpebanen ved 1500m streken til 3.veksling ved 200m streken
4	200m	Oransje	Baneløp til mål

## LØYPEKART MIKS 11-17 ÅR - 6 ETAPPAR

Etappe 1-4 (se neste side for etappe 5-6)



Étappe	Distanse	Linjefarge	Étappebeskrivelse
1	400m	Svart	Baneløp med start frå 100m streken. Ein runde rundt bana til 1.veksling ved 100m streken.
2	200m	Blå	Baneløp til 2.veksling ved 1500m streken.
3	500m	Raud	Ca. 50m inne på bana før ein løper ut på asfalten midt på bortre langside, deretter på utsida av løpebanen, bak hovudtribunen til 3.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
4	570m	Grøn	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelssparken, ut til høgre på asfalten til 4.veksling ved hovudporten.

## LØYPEKART MIKS 11-17 ÅR - 6 ETAPPAR

Etappe 5-6 (se forrige side for etappe 1-4)



Foto: Vestafjell AS

<b>Etappe</b>	<b>Distanse</b>	<b>Linjefarge</b>	<b>Etappebeskrivelse</b>
5	450m	Fiolett	På utsida av løpebanen, bak hovedtribunen og inn på løpebanen ved 1500m streken til 5.veksling ved 200m streken
6	200m	Oransje	Baneløp til mål.

## LØYPEKART MENN OG KVINNER - 6 ETAPPAR

Etappe 1-3 (se neste side for etappe 4-6)



Étappe	Distanse	Linjefarge	Étappebeskrivelse
1	600m	Svart	Baneløp med start frå 100m streken. Ein og ein halv runde rundt bana til 1.veksling ved 1500m streken.
2	300m	Blå	Baneløp til 2.veksling ved mål
3	1170m	Raud	Ca. 150m inne på bana før ein løper ut på asfalten midt på bortre langside, deretter på utsida av løpebanen, bak hovudtribunen og gjennom spydtilløpet i kastfeltet. På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelsparken, ut til høgre på asfalten til 3.veksling ved hovudporten.

## LØYPEKART MENN OG KVINNER - 6 ETAPPAR

Etappe 4-6 (se forrige side for etappe 1-3, se neste side for resten av 4.etappe)



Etappe	Distanse	Linjefarge	Etappebeskrivelse
4	1480m	Grøn	Ut til høyre gjennom hovedporten, langs gang- og sykkelvegen, inn til høyre på grusvegen til vending framfor huset i Andreas Gjellesvik 1A. Tilbake same veg og deretter til høyre på asfalten forbi Andreas Gjellesvik veg 2-6. Til venstre på fortauet ned Seimsvegen, til venstre langs Garnesvegen forbi busstoppet og inn på gang- og sykkelvegen. Inn gjennom hovedporten og til høyre på utsida av løpebanen, bak hovedtribunen til 4.veksling i spydtilløpet i kastfeltet
5	820m	Lilla	På graset i ytterkant av kastfeltet, så eit kort stykke på asfalt og deretter på grusvegen gjennom bydelssparken, til venstre ut på asfalten og forbi klubbhuset i retning garasjeanlegget. I skarp kurve og inn på bana ved 1500m streken og deretter 100m inne på bana til 5.veksling ved 200m streken.
6	200m	Oransje	Baneløp til mål

## LØYPEKART MENN OG KVINNER - 6 ETAPPAR

Etappe 4 (se forrige side for resten av 4.etappe, samt etappe 5 og 6)

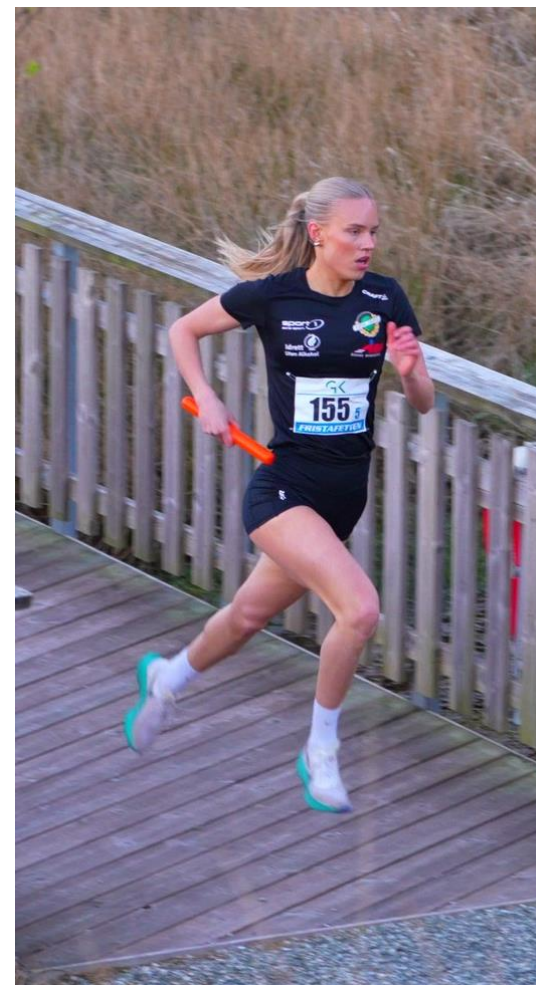


## LØYPEREKORDAR f.o.m. 2022

<b>KLASSE</b>	<b>KLUBB</b>	<b>TID</b>	<b>ÅR</b>	<b>KOMMENTAR</b>
Jenter 11-14 år	Varegg Fleridrett	3.42.1	2025	Justert frå 6 til 4 etappar i 2025
Gutar 11-14 år	IL Gneist	3.20.7	2025	Justert frå 6 til 4 etappar i 2025
Miks 11-14 år	IL Norna-Salhus	3.33.7	2025	Justert frå 6 til 4 etappar i 2025
Miks 11-17 år	IL Norna-Salhus	6.20.3	2024	
Menn junior	IL Norna-Salhus	12.03.6	2025	
Menn senior	IL Gneist	11.35.6	2025	
Kvinner junior	IL Norna-Salhus	14.38.6	2022	
Kvinner senior	IL Norna-Salhus	13.09.0	2025	
Menn 35+	Osterøy IL	13.33.6	2025	
Menn 45+	IL Fri	14.39.2	2022	
Menn 60+	Ask Friidrett	17.22.0	2023	
Kvinner 35+	IL Fri	16.21.1	2022	
Kvinner 45+	Ask Friidrett	17.00.1	2025	
Menn bedrift	Haukeland Sykehus	16.02.1	2022	
Kvinner bedrift	Bergenslærerne	16.40.6	2022	

## ETAPPEREKORDAR MENN/KVINNER f.o.m. 2022

<b>ETAPPE</b>	<b>NAMN</b>	<b>KLUBB</b>	<b>TID</b>	<b>ÅR</b>
1.et. 600m	Vegard Trefall	Osterøy IL	1.23.4	2025
2..et. 300m	Andreas Haara Bakketun	IL Gular	33.2	2025
3.et. 1170m	Markus Loftås	Osterøy IL	3.08.6	2025
4.et. 1480m	Bjørnar Sandnes Lillefosse	IL Gular	3.57.4	2022
5.et. 820m	Andreas Fantoft	IL Gneist	2.01.6	2025
6.et. 200m	Jakob Vaula	IL Gular	20.3	2022
1.et. 600m	Silje Lindstad	Varegg Fleridrett	1.36.8	2025
2..et. 300m	Martine Hjørnevik	IL Norna-Salhus	38.3	2025
3.et. 1170m	Thea Charlotte Knutsen	Varegg Fleridrett	3.29.5	2025
4.et. 1480m	Kristine Eikrem Engeset	IL Norna-Salhus	4.42.1	2025
5.et. 820m	Pernille Antonsen	IL Norna-Salhus	2.14.9	2025
6.et. 200m	Serine Brakstad	IL Norna-Salhus	25.3	2025



*Pernille Antonsen, Norna-Salhus*