

# Invitasjon til Triostafetten 2024



Velkommen til årets stafett i Husnes idrettspark **onsdag 01. mai, start kl. 17.**

I år er antall etapper og etappelengder som i fjor. Vi ynskjer eit publikumsvennleg arrangement, og heile stafetten går difor føre seg på stadion.

Rekruttane spring 4x100 meter, og får lov til å gjere det to gonger.

Alle øvrige klassar er såkalla **1000 meter stafett**, der etappane er:

100 meter – 200 meter – 300 meter – 400 meter.

- Start ved port inn på stadion ved U-skulen. Til saman vert det sprunge 2,5 runde (1000 m).
- Første etappe (100 meter) er gjennom svingen, og går føre seg i delte banar.
- Andre etappe (200 meter) er langsida + sving, også det i delte banar.
- Tredje etappe (300 m) startar ved kastburet. Her kan ein springe inn til lista.
- Fjerde etappe (400 meter) startar der all målgang for løp er på stadion og er ein heil runde.
- I alle veksingar er det eit vekslingsfelt der stafettpippen skal overleverast.

Klasseinndelinga er vist under.

Rekrutt: 6-10 år (fyller 10 år i 2024).

4 barn per lag. Gutar og jenter kan springe saman. Kwart lag må ha **ein vaksen lagleiar**. Denne personen må møte ved stadion seinast kl. 1640 for informasjon om avvikinga.

Stafetten føregår inne på stadion, 4 etappar a 100 meter. Kwart lag skal springa to gonger. Vi etterstrebar etter beste evne å lage heat i kvart årskull. Alle deltararar i desse klassane får premie.

I eldre klassar er det premie for 1.plass, 2.plass og 3.plass. Klassane er:

Jenter/gutar 11-12 år (fyller 12 år 2024)

Jenter/gutar 13-14 år (fyller 14 år 2024)

Jenter/gutar 15-16 år (fyller 16 år 2024)

Senior frå 16 år og eldre.

Vaksne mix-lag/open klasse: Få med deg arbeidskollegaer, kompisar eller venninner og dann eit mixlag.

Reglar:

- Det er tillate å delta i klasse for utøvarar eldre enn du sjølv er.
- Kvar utøvar kan berre springe ein etappe på kvart lag.
- Ein kan berre delta på eitt lag i kvar klasse, men det er lov å delta på lag i ulike klassar (altså å også i tillegg delta på lag i eldre årsklassar).
- Jenter kan delta på gutelag (mixlag).

Betaling: Kr. 100 per lag (klubbane betalar), max 1000 kr per klubb. Faktura blir sendt til klubb/lag i etterkant.

Lagleiar har ansvar for:

- Å hente stafettpinne og startnummer hos sekretariatet på løpsdagen.
- Å orientere seg i om etappane og kor veksling skal gå føre seg.
- Halde laget samla til premieutdelinga er ferdig.
- Å levere stafettpinne og startnummer tilbake i sekretariatet når løpet er ferdig.
- Samle laget til premieutdeling når heatet er over.

### Påmelding

Når de melder på eit lag, ønskjer vi at de skriv på kva etappe dei ulike skal springe. Dette er viktig for å unngå forvirring og for at speaker skal seie rette namn.

Siste frist for å melde på lag er **tysdag 30.april**.

Meld på til: Leiar i friidrettsgruppa, Trio: **Are Ulseth** [areu@online.no](mailto:areu@online.no) (99240087).

