

Invitasjon til Triostafetten 2025



Velkommen til årets stafett i Husnes idrettspark **torsdag 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 2025).

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 avviklinga.

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 2025)

Jenter/gutar 13-14 år (fyller 14 år 2025)

Jenter/gutar 15-16 år (fyller 16 år 2025)

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 **onsdag 30.april kl 15.**

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

