

Invitasjon til Triostafetten 2019



Velkommen til årets stafett i Husnes idrettspark **onsdag 01. mai 2019, kl. 17.**

I år er antall etapper og etappelengder endra. Vi ynskjer eit publikumsvennleg arrangement, og vil at all veksling skal føregå på stadion. Sjå på vedlagte løypekart.

Rekrutt: 6-9 år (fyller 9 år i 2019).

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

Stafetten føregår inne på stadion, 4 etappar a 100 meter. Kwart barn skal springa to etappar.



Jenter/gutar 10-11 år (fyller 11 år 2019)

1. etappe 600 m
2. etappe 600 m
3. etappe 200 m
4. etappe 250 m

Kwart lag må ha **ein vaksen lagsleiar**.

Jenter/gutar 12-13 år (fyller 13 år 2019)

1. etappe 600 m
2. etappe 600 m
3. etappe 200 m
4. etappe 250 m

Kwart lag må ha **ein vaksen lagsleiar**.

Jenter/gutar 14-16 år (fyller 16 år 2019)

1. etappe 600 m
2. etappe 600 m
3. etappe 400 m
4. etappe 450 m

Senior frå 16 år og eldre (klubbtevling).



Damer: 1. etappe som *ungdom* + ein runde på stadion fyrst, resten av etappane som *ungdom*.

1. etappe 1000 m
2. etappe 600 meter
3. etappe 400 meter
4. etappe 450 meter

Herrar: 1. etappe som *ungdom* + ein runde på stadion, 2. etappe som *ungdom*, men ein full runde i Trioløypa i tillegg

1. etappe 1000 m
2. etappe 1500 m
3. etappe 400 m
4. etappe 450

Vaksne mix-lag/open klasse:

Få med deg arbeidskollegaer, kompisar eller venninner og dann eit mixlag. Saman kan ein trene seg gode fram mot 01.mai.

Oppfordrar veteranar å melde seg på. Blir de mange nok, lagar vi ein eigen klasse.

TA UTFORDRINGA OG BLI MED! Meld på med **lagsleiar**.

1. etappe 600 m
2. etappe 600 m
3. etappe 400 m
4. etappe 450 m



Reglar:

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

Premiering:

5-11 år: Premie til alle

12-100 år: premie til dei tre beste laga.

Lagsleiar har ansvar for:

- Å hente stafettpinne og startnummer hos sekretariatet på løpsdagen.
- Å orientere seg i løypekartet og informere løparane om kva etappe dei skal springe, og kor veksling skal gå føre seg.
- Halde laget samla til premieutdelinga er ferdig.
- Å levere stafettpinnen og startnummer tilbake i sekretariatet når løpet er ferdig.
- Samle laget til premieutdeling når heatet er over.

Yngre løparar har lov å springe for eldre lag.

Seniorlaga: Det er mogleg å setje saman lag frå ulike klubbar, men løparar frå same klubb kan ikkje springe to etappar.

Mixlaga: Eit ideelt lag består av like mange løparar av kvart kjønn, men vi er ikkje veldig restriktive med reglane om de ikkje får det til. Idrettsgleda er i sentrum 😊



Påmelding

Når de melder på eit lag ønskjer vi at de skriv på kva etappe dei ulike skal springa. Dette er viktig for å unngå forvirring.

Siste frist for å melde på lag er **måndag 29.04.**

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

Vi tar gjerne i mot spørsmål dersom de lurer på noko spør gjerne: Trude Sundsteigen

trusun75@gmail.com (90754679) eller Ingunn Sæverud Jensen Ingunn_83@hotmail.com (97083259)