



IL Ilar
friidrett

ILAR – STAFETTEN

Tidspunkt: Lørdag, 1.juni 2013 kl. 14.30 ved Nesseby grendehus/Nesseby grusbane. Kafé og premieutdeling på grendehuset.

Klasser: Rekruttklasse: 6-10 år – 3 deltakere på laget – hver etappe ca. 80 m. Løp på grusbane. Alle løper to etapper hver. Deltakermedalje til alle.

Ungdomsklasse – 3 løpere på hvert lag. Samlet alder må ikke overstige 42 år (løpere under 11 år regnes som 11 uansett alder). Ingen løpere må være over 16 år. Det løpets 6 etapper fra 250 – 600 m. Løperne skal løpe 2 etapper hver. Det må være minst en av hvert kjønn, en jente/to gutter eller motsatt.

- 1.etappe: 240 m – flatt
- 2.etappe: 600 m – motbakke, lett utfor, grus/asfalt
- 3.etappe: 430 m – flatt
- 4.etappe: 200 m – flatt – (1.etappeløper)
- 5.etappe: 570 m - flatt – (2. etappeløper)
- 6.etappe: 400 m – flatt – (3. etappeløper)

Traseen er lagt opp slik at løperne ikke har problemer med å forflytte seg mellom vekslingsfeltene (oversikt over traseer vil bli lagt ut på www.ilar.no). Medalje i gull, sølv og bronse til de 3 beste lag.

Startkontingent: Rekruttklasse: Startkontingent kr. 100,- pr. lag.
Ungdomsklasse: Startkontingent kr. 250,- pr. lag.
Betales inn på konto nr. 4930.30.09115

Påmeldingsfrist: Torsdag 30. mai kl. 22.00 til e-post: idrettslaget.ilar@gmail.com

Stevneleder: Kjell-Harald Erichsen

Vel møtt til Ilarstafetten

Hilsen IL Ilar - friidrett