



IL Ilar  
friidrett

## ILAR – STAFETTEN 2015

- Tidspunkt:** Onsdag 3.juni kl. 18.30 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](http://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:** Mandag 1.juni kl. 23.59 til epost: [idrettslaget.ilar@gmail.no](mailto:idrettslaget.ilar@gmail.no)
- Stevneleder:** Stein Østmo

***Vel møtt til Ilarstafetten***

***Hilsen IL Ilar - friidrett***