



Arrangeres for 32. gang

Mørkvedlia Idrettspark
Tirsdag 6. mai 2025

Teknisk arrangører:

Bodø Friidrettsklubb / Bodin videregående skole

Sist oppdatert: 18.04.25

Eventuelle forfall meldes snarest :

Hans P. Ludvigsen mobil: 950 04 562

post@bodofriidrett.no



Mørkvedlia Idrettspark

Tirsdag 6. mai 2025

Startliste/heatoppsett – Tinstafetten 2025

- Kl. 10:00 – 10:30 – Mørkvedhallen
- Utdeling av startnummer og annet materiell – (alt må hentes da)
- Kl. 10:30 – Felles oppvarming – alle deltagere stiller opp rundt løpebanen – Instruktør på tribunen.
- Kl. 10:50 – Åpning.
- Kl. 11:00 – Start Tinstafetten 2025

**Lærere/lagledere må hjelpe til – slik at utøverne er på plass på sine startplasser / vekslinger til riktig tid.
På forhånd takk og lykke til!**

Syklene plasseres KUN langs Mørkvedhallen



Mørkvedlia Idrettspark
Tidsskjema tirsdag 6. mai 2025

10:00 – 10:30 Hente startnummer etc. i Friidrettens Hus

Klasse/Heat	Start	Klasse/Heat	Start
Oppvarming alle kl.	10:30	Åpen klasse barnetrinnet	
Åpning	10:50	9. heat	12:30
6. klassetrinn		Åpen klasse ungdomstrinn	
1.heat	11:00	9. heat	12:30
2. heat	11:10		
3. heat	11:20	8. klassetrinn	
4. heat	11:30	10. heat	12:40
		11. heat	12:50
7. klassetrinn		12. heat	13:00
5. heat	11:40		
6. heat	11:50	9. klassetrinn	
7. heat	12:00	13. heat	13:10
8. heat	12:10		

Sykler plasseres KUN langs Mørkvedhallen

6.trinn	Start	Skole	Startnummer
Heat 1	11:00	Saltstraumen skole Lag 1	74
		Aspåsen skole Lag 1	75
		Bodøsjøen skole Lag 1	76
		Løpsmark skole Lag 1	77
		Grønnåsen skole Lag 1	78
		Tverlandet skole Lag 1	79
		Mørkvedmarka skole Lag 1	80
		Alstad barneskole Lag 1	81
		Mørkvedbukta skole Lag 1	82
10 lag		Valnesfjord skole Lag 1	83
Heat 2	11:10	Saltvern skole Lag 1	84
		Østbyen skole Lag 1	85
		Aspåsen skole Lag 2	86
		Bodøsjøen skole Lag 2	87
		Løpsmark skole Lag 2	88
		Grønnåsen skole Lag 2	89
		Tverlandet skole Lag 2	90
		Mørkvedmarka skole Lag 2	91
9 lag		Alstad barneskole Lag 2	92
Heat 3	11:20	Mørkvedbukta skole Lag 2	93
		Saltvern skole Lag 2	94
		Østbyen skole Lag 2	95
		Aspåsen skole Lag 3	96
		Løpsmark skole Lag 3	97
		Mørkvedmarka skole Lag 3	98
		Alstad barneskole Lag 3	99
		Mørkvedbukta skole Lag 3	100
9 lag		Saltvern skole Lag 3	101
Heat 4	11:30	Østbyen skole Lag 3	102
		Mørkvedmarka skole Lag 4	103
		Saltvern skole Lag 4	104
		Østbyen skole Lag 4	105
		Mørkvedmarka skole Lag 5	106
		Østbyen skole Lag 5	107
		Mørkvedmarka skole Lag 6	108
		Mørkvedmarka skole Lag 7	109
9 lag		Mørkvedmarka skole Lag 8	110

7. trinn	Start	Skole	Startnummer
Heat 5	11:40	Rønvik skole Lag 1	111
		Saltvern Lag 1	112
		Grønnåsen skole Lag 1	113
		Saltstraumen skole Lag 1	114
		Aspåsen skole Lag 1	115
		Mørkvedmarka skole Lag 1	116
		Østbyen skole Lag 1	117
		Tverlandet skole Lag 1	118
		Alstad barneskole Lag 1	119
10 lag		Mørkvedbukta skole Lag 1	120
Heat 6	11:50	Bodøsjøen skole Superlaget Lag 1	121
		Hunstad Barneskole Lag 1	122
		Rønvik skole Lag 2	123
		Saltvern Lag 2	124
		Grønnåsen skole Lag 2	125
		Aspåsen skole Lag 2	126
		Mørkvedmarka skole Lag 2	127
		Østbyen skole Lag 2	128
		Tverlandet skole Lag 2	129
10 lag		Alstad barneskole Lag 2	130
Heat 7	12:00	Mørkvedbukta skole Lag 2	131
		Bodøsjøen skole Superlaget Lag 2	132
		Hunstad barneskole Lag 2	133
		Saltvern Lag 3	134
		Grønnåsen skole Lag 3	135
		Mørkvedmarka skole Lag 3	136
		Østbyen skole Lag 3	137
		Tverlandet skole Lag 3	138
		Alstad barneskole Lag 3	139
10 lag		Saltvern Lag 4	140
Heat 8	12:10	Grønnåsen skole Lag 4	141
		Østbyen skole Lag 4	142
		Alstad barneskole Lag 4	143
		Saltvern Lag 5	144
		Grønnåsen skole Lag 5	145
		Østbyen skole Lag 5	146
		Saltvern Lag 6	147
		Grønnåsen skole Lag 6	148
9 lag		Saltvern Lag 7	149

Åpen klasse barnetrinn	Start	Skole	Startnummer
---------------------------	-------	-------	-------------

Heat 9	12:30	Mørkvedmarka skole Lag 1	150
		Alstad barneskole Lag 1	151
		Alstad barneskole Lag 1	152
		Vålnessfjord skole Lag 1	153
		Mørkvedmarka skole Lag 2	154
		Alstad barneskole Lag 2	155
7 lag		Mørkvedmarka skole Lag 3	156

Åpen klasse Ungdomstrinn	Start	Skole	Startnummer
-----------------------------	-------	-------	-------------

Heat 9	12:30	Rønvik skole lag 1	157
---------------	--------------	--------------------	------------

8. trinn	Start	Skole	Startnummer
----------	-------	-------	-------------

Heat 10	12:40	Rønvik skole Lag 1	158
		Bodøsjøen skole Lag1	159
		Alstad ungdomsskole Lag 1	160
		Tverlandet skole Lag 1	161
		NTG-U Lag 1	162
		Rognan ungdomsskole Lag 1	163
		Løpsmark skole Lag 1	164
8 lag		Saltvern skole Lag 1	165

Heat 11	12:50	Rønvik skole Lag 2	166
		Bodøsjøen skole Lag 2	167
		Alstad ungdomsskole Lag 2	168
		Tverlandet skole Lag 2	169
		NTG-U Lag 2	170
		Rognan ungdomsskole Lag 2	171
		Saltvern skole Lag 2	172
8 lag		Alstad ungdomsskole Lag 3	173

Heat 12	13:00	Tverlandet skole Lag 3	174
		NTG-U Lag 3	175
		Saltvern skole Lag 3	176
		Alstad ungdomsskole Lag 4	177
		Alstad ungdomsskole Lag 5	178
		Alstad ungdomsskole Lag 6	179
7 lag		Alstad ungdomsskole Lag 7	180

9. trinn	Start	Skole	Startnummer
Heat 13	13:10	NTG-U Lag 1	181
		Rognan ungdomsskole Lag 1	182
		Saltvern skole Lag 1	183
		Valnesfjord skole Lag 1	184
		Hunstad ungdomsskole Lag 1	185
		Bodøsjøen skole Lag 1	186
		NTG-U Lag 2	187
		Rognan ungdomsskole Lag 2	188
		Saltvern skole Lag 2	189
		NTG-U Lag 3	190
		Saltvern skole Lag 3	191
12 lag		Tverlandet skole Lag 1	192