

Orientering om vedlikehaldsplanen

## **VEDLIKEHALDSPLAN FOR FRIIDRETTSANLEGG**

Som kjent har det dei siste to åra vore synfaring på friidrettsanlegga i alle kommunane.

Anleggsutvalet i Hordaland friidrettskrets (HFIF) har gjennomført dei aller fleste synfaringane. Resten har Norges friidrettsforbund (NFIF) sitt anleggsutval hatt.

På synfaringane kom det fram at vedlikehaldet på dei aller fleste anlegga ikkje er tilfredsstillande.

Det viste seg og at berre 2-3 av alle kommunane hadde faste rutinar/plan for vedlikehald av anlegga.

Til og med på anlegg med fast banemannskap var det ikkje strukturert plan for stell og vedlikehald.

Det seier seg sjølv at godt stell og vedlikehald auka «levetida» til eit anlegg og gjer arenaen meir innbydande til å bruka. Ein risikerar heller ikkje at kommunen blir tvinga til å betala attende event. spelemidlar på grunn av for dårleg/manglande vedlikehald.

Med bakgrunn i dei ovanforståande erfaringane, har Anleggsutvalet i HFIF med bistand frå NFIF arbeidd ut reglar for vedlikehald av friidrettsanlegg.

Det kan og opplysast at ein del kommunar har bede om hjelp til å utarbeida konkrete og oversiktlege reglar for vedlikehald/arbeidsrutinar. På den måten kan kommunane halda friidrettsanlegga i best mogeleg stand.

Anleggsutvalet i HFIF vonar at vedsende vedlikehaldsplan kan vera til nytte for kommunane i arbeidet med vedlikehald av friidrettsanlegga.

Bergen 23.10 2017  
For anleggsutvalet i H.F.I.K.  
Helge Brekke  
leiar

## **INNHALDSLISTE**

|  |    |
|--|----|
| Orientering om vedlikeholdsplanen.....                                       | 1  |
| Innholdsliste .....  | 2  |
| Definisjonar .....   | 3  |
| Konkrete vedlikeholdsplanar/rutinar for anlegg med kunstdekke.....           | 4  |
| Utfyllande opplysningar og kommentarar om vedlikehald av kunststoffbaner ... | 5  |
| Kontrollskjema for banemannskap – kunststoffdekke .....                      | 7  |
| Vedlikeholdsplan for grusbaner .....   | 8  |
| Kontrollskjema for banemannskap – grusbaner .....                            | 10 |
| Utstyr som vert nytta på friidrettsanlegg ved konkurransar .....             | 11 |

## DEFININISJONAR

### **Kva er ein friidrettstadion?**

Ein standard utandørs friidrettsstadion har ei rundløpsbane på 400 m med to langsider og to svingar og ei sprintbane samenfalle med den eine eller begge langsidene for 100 m og 110 m hekk og med start og stopp-felt. Antal baner er 6 eller 8 for ein fullverdig stadion, men færre baner kan også brukast til mindre konkurransar og til trening. Svingane si radius kan variere mellom 35 og 38 m, medan standard er 36,5 m. Denne storleiken gir plass til ei fotballbane innanfor friidrettsbanen.

### **Fullverdig friidrettsanlegg**

Eit fullverdig friidrettsanlegg er eit anlegg der ein kan gjennomføra alle friidrettsøvingane på anlegget.

Det vil sei:

- alle typar løp inkl. hekkøvingar og hinderløp.
- alle kastøvingar, diskos, spyd, slegge og kule.
- alle hoppøvingar, lengde, tresteg, høgde og stav.

### **Dekktypar:**

- A) Kunststoffdekke av ulike typar som alle er vanngjennomtrengelige.
- B) Koksgrus, maskingrus 0-4 (subbus) og knust rødt alemskifer  
(Baner med eit av desse dekka blir sjelden bygd i Norge i dag).

## **KONKRETE VEDLIKEHALDSPLANAR/ RUTINAR FOR ANLEGG MED KUNSTDEKKE**

### **1. Anlegg med kunstdekke**

- 1.1 Løpebana, halvmånen/halvmånane, tilløpet til lengde, tresteg, høyde, stavhopp og spyd.
- 1.2 Reingjering av dekket ein til to gonger pr. veke med suge -/børste-/blåsemaskin.  
Spyling på dei mest forureina flatene f.eks. ved hoppegropene og der det er lauv frå tre.
- 1.3 Etter slåing av ei grasmatta og arbeid med granulat på ei kunstgrasbane, må alle grasrestar/granulat fjernast frå alle flater med kunstdekke. Gras som blir liggande på dekket, tettar til dei vanngjennomførande porene. I tillegg vert kunstdekket sleipt. Alt granulatet på kunstdekket må fjernast.
- 1.4 Hovudreingjering og vedlikehald ein gong pr. år.  
Her må ein
  - kontrollera slukar og avløpsledningar.
  - fjerna ugras/gras og lignande i overgangen mellom kunststoffdekke og kantsteinar/mur/sarg etc.
  - registrera eventuelle telehiv og «setningar»
  - reparere sarg/list.
- 1.5 Djuprensing av kunstdekket må ein gjennomføra kvart/eller annakvart år. (Alt etter forureininga nivå) med høgtrykkspylemaskin. Nærare omtale sjå punkt 3.2 (Utfyllande opplysningar)

### **2. Hoppegroper for lengde og tresteg**

- 2.1 Kvart år må ein sjå til fylgjande
  - at det er nok grus i hoppegropene
  - at tildekkinga av hoppegropen er i orden og kan festast på ein lettvinnt måte
  - at satsplankane er i god stand/godkjente.
  - at tilløp for lengde og tresteg er «reint» jfr. Punkt 1.

### **3. Tilløp for høyde og stav jfr. Punkt 1**

#### **4. Ringar og kastbur for diskos og slegge**

- 4.1 Kastburet/kastbura må haldast i ein sli stand at det ikkje utgjer noko fare for utøvar/trenarar eller publikum.
- 4.2 Kastringar må minst 1 gong pr. år slipast/pussast slik at strukturen i betongen ikkje vert for grov.
- 4.3 Kastsektorane må vera i ein slik stand at dei oppfyller krava for NFIF (hellingsgrad, jevn... etc.)
- 4.4 Stopplankane i kule-ringen/ringane skiftast ut etter trong.

#### **5. Tilløp for spyd**

- 5.1 Reinhold jfr. punkt 1.

#### **6. Hekker og hinder/vanngrav**

- 6.1 Hekkar og hinder/vanngrav (for hinderløp) må reparerast og haldast i orden. Hekkar og hinder må oppbevarast på ein tørr stad. (vinter inne)

#### **7. Høgtalaranlegg**

- 7.1. Godt høgtalaranlegg er svært viktig for å arrangera gode stevner/arrangement for alle typer idrett.
- 7.2. Høgtalaranlegget må «ha service» ein gong i året.

#### **8. Hugeskjema, sjå vedlegg**

## **UTFYLLANDE OPPLYSNINGAR OG KOMMENTARAR OM VEDLIKEHALD AV KUNSTSTOFFBANER**

### **1. GENERELLE OPPLYSNINGAR**

- 1.1: Vedlikehaldsrutinar og omfang av vedlikehald er avhengig av grunntilhøva og oppbygginga av bana, medrekna drenasje/avløpssystemet. Kva type banedekket og brukarfrekvens spelar også ein stor rolle for vedlikehaldsarbeidet. Kombinasjonsanlegg der det er kunstgrasbane og friidrettsbane, fører til store utfordringar m.o.t vedlikehald av friidrettsanlegg. Det vil også føra til ekstra vedlikehaldskostnader.
- NS 3420 – ZJ 2011 viser grunnlaget for at ein ev. skal kunna reisa krav om garantiutløysing. Det vert difor tilrådd at eigarar av friidrettsanlegg med kunststoffdekke (fast dekke) skaffar seg dette dokumentet.

### **2. VEDLIKEHALD AV KUNSTOFFDEKKE**

- 2.1: Kunststoffdekke vert i dag lagt av spesialfirma (tyske, sveitsiske, svenske, hollandske) Dekkleverandørane skal i samsvar med Kulturdepartementet sin idrettsavdeling (KUD/I : «Standard anbudsbeskrivelse for vanngjennomtrengende friidrettsdekke») gje ein vedlikehaldsgaranti på 5 år. Ved bygging av slike anlegg for friidrett må det takast spesielt omsyn til grunntilhøva. Det er nødvendig å ha nøye kjennskap til grunnen ein byggjer på. Ei slik bane har ekstremt krav til å vera heilt plan over lang tid. Setningar på ei bane vil føra til avkorta levetid, og det skal kun få millimeter avvik til før bana må reknast som ubrukeleg til konkurransar. Garantien gjeld ikkje dersom skaden(ane) skuldast dårleg grunnarbeid (setningar, telehiv o.l.), dårleg reinhald eller feil bruk av maskiner m.m. Tunge kjøretøy bør ikkje køyra på banedekket anna enn under heilt nødvendige omstende. Generelt bør ikkje rattet dreiest med stillestående hjul, då ein kan risikera at dekket føl hjula i staden for at hjulet skal dreiest oppe på dekket.

### **3. REINHALDSARBEID OG REPARASJONSARBEID**

- 3.1: Reinhaldsarbeid og eventuelt reparasjonsarbeid omfattar følgjande: Reinhaldsarbeid ein til to gonger i veka med suge/børste/blåsemaskiner eller spyling på dei mest forureinsa areala (f.eks. ved hoppegropene og område utsett for lauv og barnålsnedfall eller anna organisk materiale). Ved kombinasjon av kunstgras og fast dekke på friidrettsareala, er granulat i løpebana ofte eit stort problem. Slik granulat bør fjernast dagleg sidan det verkar som kulelager under joggesko og kan såleis medføre skliskadar. Ved feiing skal det berre brukast kost med mjuk bust. Stri bust vil slå av nudlane på toppen av dekket og slita av ein del av merkinga. Dersom ein brukar høgtrykkspyling på kantar eller på spesielt forureina område, så bør trykket ikkje overstiga 120 bar av same grunn som feiing med stiv bust.
- 3.2: Djupreinsing (spyling) bør gjennomførast kvart år, eller i det minste annankvart år (avhengig av lokalt forureinsingsnivå). Slik reinsing skal gjerast med høgtrykkspylemaskin som opnar porane slik at vatn framleis slepp i gjennom dekket. Ei slik maskin spyler vatn under høgt trykk skrått ned i dekket og syg også vatnet opp att. Ei slik teneste/arbeid kan kjøpast inn frå nokre firma i landet som har spesialisert seg på dette. Det fins også nokre baneieigarar som har gått saman om slikt utstyr/maskin.

...

#### **4.SKADER PÅ KUNSDÈKKE**

- 4.1: Utbedring av skader som kan ha kome etter bruk av maskiner o.l.  
Reparasjon av enkelte mindre skader kan også med jamne mellomrom vera aktuelt.  
Skal tunge kjøretøy stå på dekket ei stund,( f.eks. ved bruk av lift til reparasjonar eller anna arbeid), så må tyngden fordelast under hjul og dei støttepunktta ein brukar slik at underlaget ikkje blir komprimert og det vert varige merke.  
Det vert tilrådd å ikkje lagra fotballmål og/eller andre tunge ting på kunststoffdekket Erfaringar har vist at det kan setja varige merke, og at dekket har fått skade ved flytting av utstyr.  
Ein gong i året bør det gjennomførast synfaring saman med dekkleverandøren for å registrera og utføra nødvendige reparasjonar iht. avtale i garantiperioden.

#### **5. LEVETID FOR KUNSTDEKKE**

- 5.1: Etter om lag 10 år bør ein vurdera kor lang «levetid» dekket har att. Med eit godt vedlikehaldsarbeid samt regelmessige vøling av skader, så vil dekket då framleis kunna ha ei brukstid på nye 10 år! Men det er sannsynleg at merkinga på bana då tek til å bli slitt. Ein bør då vurdera ei full remerkning. Dekkleverandøren utfører slik teneste. Etter ti år bør ein også (forutsett at dekket framleis drenerer godt) likevel vurdera:
- \* høgtrykkvasking av alle flater
  - \* ev. reparasjonar/utskifting av areal som er nedslitt
  - \* sprøyting av bana med PUR – masse i to lag
  - \* ny komplett oppmerking og ny merkeplan
- 5.2: Slik rehabilitering vil kosta ca. 1/6-del av ny kostnad for dekket. Eventuelle reparasjonar av grunnarbeid, betong- og kantsteinarbeid kjem i tillegg før kunststoffdekket kan rehabiliterast. Då vil ein også ha dekket funksjonelt i nye ti år.

#### **6. DÅRLEG DRENERING**

- 6.1: Dersom dekket ikkje lenger drenerer godt ( tette porer), kan det bli aktuelt å ta av heile dekket for å byggja det opp på nytt. Asfalten (som ligg under kunststoffdekket) må då testast for å sjå om vatnet framleis drenerer igjennom. Erfaringsmessig er det ofte heilt greitt å leggja nytt dekke på igjen dersom asfalten fungerer som den skal. (nødvendige reparasjonar må sjølvsagt utførast også) Bana vil då kunna få ein ny femårsgaranti. Slik rehabilitering vil ein også kunna få spelemidlar til dersom ein søker.

BEGYNN I GOD TIL Å PLANLEGGJA FINANSIERING AV REHABILITERING AV ANLEGGET!!

**Miljørens Norway A/S**  
**Arsettunet 16,**  
**5337 RONG**

**Tlf. 922 27 520**  
**E-post: [post@miljorensnorway.no](mailto:post@miljorensnorway.no)**

**Eivind Kristian Skjolden**  
**Gladsvei 52**  
**0489 OSLO**

**Telefon 922 33 100**  
**Epost; [eivindks@online.no](mailto:eivindks@online.no)**

## KONTROLLSKJEMA FOR BANEMANNSKAP - KUNSTSTOFFDEKKE

| <b>Vår/sommar</b>   | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Kontrollera oppmerking  |             |             |             |             |
| Sjå om det er skader på dekket (ev. tiltak)                     |             |             |             |             |
| Reinska ev. ugras   |             |             |             |             |
| Sjekka sargen   |             |             |             |             |
| Kontrollera merkevogn   |             |             |             |             |
| Sjekka om det er nok sand i lengde/tresteg-gropene.             |             |             |             |             |
| Sjekka lengde- og trestegplankar                                |             |             |             |             |
| Sjekka høgde- og stavmattar                                     |             |             |             |             |
| Kontrollera høgdestativ og lister                               |             |             |             |             |
| Kontrollera stavstativ og lister                                |             |             |             |             |
| Sjekka kastring og sektor                                       |             |             |             |             |
| Montera nett kastbur  |             |             |             |             |
| Ettersjå kastreidskapar   |             |             |             |             |
| Sjekka at det er nok måleband                                   |             |             |             |             |
| Sjå etter at der er nok spader og river                         |             |             |             |             |
| Kontrollera anna utstyr på anlegget                             |             |             |             |             |
| Sjekka startblokkene  |             |             |             |             |
| Hekkar og hinder må kontrollrast                                |             |             |             |             |
| Kontrollera om høgtalaranlegget er i orden                      |             |             |             |             |
| Kontrollera det elektroniske tidtakarutstyret m/kablar          |             |             |             |             |
| Reinska dremskummar   |             |             |             |             |
| Halda gummigranulat og/eller organisk materiale borte frå bana. |             |             |             |             |
|   |             |             |             |             |
| <b>Haust</b>  | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> |
| Ta inn mattar   |             |             |             |             |
| Demontera nett v/kastbur  |             |             |             |             |
| Dekka til lengde-/tresteggroper                                 |             |             |             |             |
| Hekkar/hinder må takast inn                                     |             |             |             |             |
| Høgde-/stavstativ m/lister må takast inn                        |             |             |             |             |
| Stopplanke v/kulering må takast inn                             |             |             |             |             |
| Sprøyta eller reinska ugras                                     |             |             |             |             |
| Reinska dremskummar   |             |             |             |             |
| Få bort lauv el. anna organisk materiale frå bana               |             |             |             |             |
| Få bort ev. gummigranulat frå bana                              |             |             |             |             |

## VEDLIKEHALDSPLAN FOR GRUSBANER

Ei grusbane har behov for jamnleg og omfattande vedlikehald for at den skal fungera som ei brukbar friidrettsbane. Dette gjeld tiltak som:

- Harving (traktor med spikerharv) (også ei gammal møkkaharv kan nyttast for å bryta opp ei hard bane)
- Tromling etter harving
- Slodding (traktor med slodd)
- Oppmerking.
- Eventuell vatning (etter behov)
- Ny grus (etter behov)
- Ettersjå/vedlikehald av ev. sarg.
- Reinsking av ev. ugras.

### 1. Det er ulike typer grusbaner:

- Koksgrus
- Naturgrus tilsett bindestoff (f.eks. matjord)
- Maskingrus 0-4 mm (subbus)
- Knust raud aluskifer (rødstubb)

### 2. Krav til grusbaner:

- Den skal vera fast, men ikkje hard.
- Vatn skal kunna trengja godt gjennom grusdekket.
- Den skal ha evne til å halda på fuktighet.
- Den skal støva minst mogleg i tørt vèr.

### 3. Ulemper utan skikkeleg vedlikehald:

- Det lagar seg vassdammar.
- Banedekket vert ujamnt.
- Hard/kompakt grus vert som betong.
- Tilgroing av ugras og andre vekster.
- Sargen vert øydelagt (markerer dårleg)
- Tørr grus støvar lett.

**NB:** Rødstubb må vatnast før slodding. Ikkje bruk slange (dyse) som gjev skarp stråle. Dersom rødstubb vert slodda utan å vatnast på førehand, vert aluskiferen knust ned til leire og vert sleip når det regnar og hard som betong når det blir tørrvèr.

Bruk gjerne ei tung slodde (lasta ned med lodd) slik at ein får «snudd» massane. Både løpebanene og halvmånane må tromlast etter kvar slodding.

...



#### **4. Kva som må gjerast/vedlikehald/rutinar:**

**DAGLEG:** Ettersjå lengde/tresteg-groper, høgdematter, stavmatter, kastringar og sektorar. (NB: Sjå etter at det er nok sand i gropene; vaska sand i størrelse 0,2- 2,0 mm med max 5% finmasse/støv)

**KVAR VEKE:** Kontrollera nett og sikkerhetsbur for slegge og diskos. Slodda og tromla bana. (Dette kan ev. gjerast annankvar veke, alt etter bruksfrekvens og vèr)

**VÅRVEDLIKEHALD:** Når anlegget tørkar etter teløysig, må ein slodda og tromla, kontrollera og renska drenskummar, kontrollera lengde/trestegplankar og sanden i gropene. Dersom det er tilløpsmatter i kunststoff, må desse sjekkast. Ein må sjekka ringane for kast og sikkerhetsnett for slegge og diskos. NB: Kontroller stopplanken i kulingen og sjå til at sektoren er rein for ugras m.m. Sjå etter at høgdematter, stavmatter, stativ og lister er i orden. Startblokker og kastreidskap må kontrollerast. Sjå over sarg og reparera ev. skader. (sargen vert ofte skada ved snøbrøyting av fotballbaner) Sjå til at banemerkinga er i orden.

**HAUSTVEDLIKEHALD:** Kontrollera og renska drenskummar. Ta inn hekkar og hinder. Dekka til lengdegroper. Ta ned sikkerhetsnett for lange kast. (kastbur) Ev. ta inn høgdematter og stavmatter for vinterlagring. (NB: Høgde og stavmatte bør til vanleg liggja på ca. 5sm tjukke metallrister som gjer at vatn renn unna og ein unngår mygl. Det bør også lagast «hus» over mattene (NB: ikkje for små hjul!) Dersom det er rister under og slike «hus», vel enkelte baneigarar å la mattene liggja ute heile året. Sikraste er likevel å ha dei lagra innandørs om vinteren)

#### **5. Vinterdrift:**

Grusbanen kan i realiteten nyttast heile året. I perioden då det er teløysing , bør bana likevel ikkje brukast. Bruk i ein slik periode kan setja djupe spor/groper som kan bli vanskeleg å sloddast bort slik at det blir ei fast og god bane att. Dersom det vert nytta brøyteutstyr på grusbaner, så må skjæret justerast opp.

#### **6. Ugras/ gras/granulat på grusbane:**

Ugras må fjernast enten ved sprøyting eller ved luking for hand. Ved bruk av kjemikalier må ein passa på at sprøytemiddelet ikkje forurensar nærliggjande vassdrag.

Gummigranulat i løpebana (etter snøbrøyting eller vind) må fjernast ved kosting. (NB: Granulaten må ikkje sloddast ned i sand/grus)

# KONTROLLSKJEMA FOR BANEMANNSKAP – GRUSBANER

| <b>Vår/sommar</b>                          | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Tromling                                   |             |             |             |             |
| Oppmerking                                 |             |             |             |             |
| Vatning                                    |             |             |             |             |
| Reinska ugras                              |             |             |             |             |
| Kjøra på grus<br>for å jamna ut vassdammar |             |             |             |             |
| Slodda bana,<br>med det som høyrer til     |             |             |             |             |
| Sjekking av sarg                           |             |             |             |             |
| Merkevogn, kontroll                        |             |             |             |             |
| Lengdegrop, nok sand?                      |             |             |             |             |
| Høgdematter                                |             |             |             |             |
| Stavmatter                                 |             |             |             |             |
| Kasteringar/sector                         |             |             |             |             |
| Montering av netting                       |             |             |             |             |
| Reinska drenskummer                        |             |             |             |             |
| Lengdeplanke                               |             |             |             |             |
| Trestegplanke                              |             |             |             |             |
| Ettersjø kastreidskap                      |             |             |             |             |
| Høgdestativ/lister                         |             |             |             |             |
| Stavstativ/lister                          |             |             |             |             |
| Kunststoff tilløpsmatter<br>lengde/tresteg |             |             |             |             |
| Startblokker                               |             |             |             |             |
| Hekkar/hinder- vedlikehald                 |             |             |             |             |
|  |             |             |             |             |
| <b>Haust</b>                               | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> | <b>Dato</b> |
| Ta inn matter                              |             |             |             |             |
| Demontera nett                             |             |             |             |             |
| Sprøyta /rydda ugras                       |             |             |             |             |
| Dekka til lengdegroper                     |             |             |             |             |
| Reinska drenskumme                         |             |             |             |             |
| Hekkar/hinder – takast inn                 |             |             |             |             |

## **UTSTYR SOM VERT NYTTA PÅ FRIIDRETTSANLEGG VED KONKURRANSER**

- Hekker:** For anlegg med 6 løpebaner er det behov for 60 hekker-regulerbare 0,68-1,067m.  
For anlegg med 8 løpebaner er behovet 80 hekker av same type.
- Hinder:** Eit anlegg skal ha 4 regulerbare, flyttbare hinder i tillegg til eit fastmontert hinder ved vanngrava.
- Høyde/stav:** Høyde og stavmadrasser må tilfredsstilla krava til storleik. Stavstativ må kunna regulerast horisontalt. Høyde og stavlist skal ha avrunda endestykke med kun ein "anleggsflate"  
Det må finnast godkjende målestavar for høyde og stav.
- Lengde/tresteg:** Eit anlegg må ha godkjende satsplankar, ein for lengde og vanlegvis to for tresteg, (11 og 13 meter frå hoppegropa) Satsplnkane skal vera forma slik at det kan leggjast ned ei list med kitt i planken for markering om eit hopp er gyldig eller ikkje.  
Hoppegropene må tilfredsstilla krav til lengde og bredde og vera fyllt med sand av ein type som ikkje skadar utøvarane.
- Kastøvelsar:** Eit kastanlegg må ha ein støypt kastring for diskos med diameter 2,50m og ein inleggsring i glassfiber som kan leggjast inn i diskosringen for bruk til sleggekast (diameter på sleggering 2,135 m)  
Ring for kulestøt skal ha diameter på 2,135 m og ha ein stopplanke på 1,20-1,22 m montertpå i ytterkant av kastringen i kastretningen.  
Det skal vera montert sikkerhetsbur rundt slegg/diskosringen som tilfredstiller krav til sikkerhet ved bruk.  
Kastsektor skal ha ein bredde på 34,92 grader.  
For spydkast skal det vere eit tilløp på min. 30 m og kastsektoren skal ha ein bredde på 28,96 grader.  
Eit friidrettsanlegg må ha desse kastreiskapane:  
Slegge: 2 kg. 3kg. 4 kg. 5 kg. 6 kg. 7,26 kg.  
Diskos: 0,6 kg. 0,75 kg. 1,0 kg. 1,5 kg. 1,75 kg. 2,0 kg.  
Kule: 2,0kg. 3,0 kg. 4,0 kg. 5,0 kg. 6,0 kg. 7,26 kg.  
Spyd: 0,4 kg. 0,5 kg. 0,6 kg. 0,7 kg. 0,8 kg.  
I slegge må streng og handtak tilfredstilla krava om utforming og lengde.

...

- Tidtaking:** Eit friidrettsanlegg skal ha eit elektronisk tidtakarsystem, men på mindre anlegg (delanlegg) som kun vert nytta til lokale konkurransar kan stoppeklokker nyttast.
- Anna utstyr:** Det må vera nok av måleband (opptil 100 m), kostar, river og spadar på anlegget.
- Løpebana:** Løpsdekket må vera tydeleg merka med baneinndeling. Det må vera merka for start på alle distansar. Plassering av hinder og hekkar skal vera markert på dekket. På innsida av innerste løpebana skal det vera montert ein sarg (list) som hindrar løparar å springe på innsida av løpebana.
- Lydanlegg:** Alle baner av ein viss storleik bør ha eit tilfredstillande høgtalaranlegg.
- Lysanlegg:** For å kunna utnytta bruken av eit anlegg på kveldstid, må det vera montert eit lysanlegg som tilfredstiller krava til nok lys på friidrettsanlegget.

**Kilde:** *Idrettsanlegg Drift og vedlikehald, kapittel 4 - Ole Petter Sandvik NFIF*