



FSK's hovedsponsor:



## FREDRIKSTAD SKIKLUBB

Inviterer til løp 3 i Østfoldsprinten 14.5. 2014

Fremmøte: Trara Skole i Fredrikstad.

Parkering: I nærområde gater/Fredrikstad Videregående skole

Klasser og ca. løypelengder:

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| N-Åpen                    | 1,3 km N |
| D/H 11-12, D/H 13-16C     | 2,4 km C |
| D/H -16, D/H 17-, D/H 50- | 3,0 km A |

Start: Første start kl. 18.00 med 30 sekunder mellom hver løper

Kart: St.Hansfjellet 1:4000

Terreng: Variert terreng med boligområde, berg i dagen og park  
**LØPERNE MÅ VÆRE FORSIKTIG VED KRYSSING AV  
RELATIVT TRAFIKKERT VEI TILBAKE TIL TRARA SKOLE**

Tidtaking: EMIT, klubbene er selv ansvarlig for brikker til løperne

Påmelding: På eventor eller via vår web side: [www.fsk.no](http://www.fsk.no) Kan og sendes på mail til [bjornerik.bergseng@galderma.com](mailto:bjornerik.bergseng@galderma.com)

Påmeldingsavgift:

D-16, H-16: kr.60,-  
D 16-, H 16-: kr 120,-

Påmeldingsfrist: 12.5.14 kl: 23.59

Vask: Våtklutmetoden

Løpsleder: Bjørn Erik Bergseng, 99 29 99 81

Løypelegger: Axel Bromander

## VELKOMMEN !