FSK`s hovedsponsor:

SpareBank 1 ØSTFOLD•AKERSHUS

Fredrikstad Skiklubb inviterer til

KM langdistanse

Lørdag 3.september 2016

Fremmøte: Gressvik IF's fotballbane i Trondalen. Merket fra RV110, 500m vest for Seut bro (10.9056˚Ø, 59.2334˚N). Herfra 2,5 km til samlingsplass.

Parkering: Inntil 1km å gå fra parkering.

Start: Første start kl. 11.00. N-åpen har fri start fra kl.10.30. 400m å gå til start for alle klasser.

Klasser, løypelengder:

KM-klasser:

H21	11,6km	D21	7,9km
H19-20	7,9km	D19-20	6,2km
H17-18	7,9km	D17-18	5,6km
H15-16	5,6km	D15-16	5,1km
H13-14	3,7km	D13-14	3,7km
H40-	7,9km	D40-	5,5km
H50-	6,2km	D50-	5,1km
H60-	5,1km	D60-	4,6km
H70-	3,3km	D70-	3,3km
H80-	2,8km	D80-	2,8km

Øvrige klasser:

H10	2,6km	D10	2,6km
H11-12	2,7km	D11-12	2,7km
H11-12N	2,2km	D11-12N	2,2km
H13-16C	2,7km	D13-16C	2,7km
H13-16N	2,6km	D13-16N	2,6km
H17AK	5,1km	D17AK	4,6km
H17C	2,9km	D17C	2,9km
H17N	2,8km	D17N	2,8km
N-Åpen	1,6km		

Påmelding: Påmelding gjøres via Eventor, http://eventor.orientering.no/Events/Show/6787
Ordinær påmeldingsfrist er **tirsdag 30.august 2016 kl.23.59.** Etteranmelding i Eventor er mulig inntil torsdag 1.september kl.23.59 mot 50 % tillegg i startkontingenten. Det vil også være mulig å etteranmelde seg på samlingsplass på løpsdagen inntil kl.10.00, dersom det er ekstra løpskart i klassen. Ingen leiebrikker.

Startkontingent: 17 år og eldre kr.150,-, 16 år og yngre kr.75,-. Kontingent faktureres deltagende klubber i etterkant.

FSK`s hovedsponsor:

Kart: Gressvikmarka, utgitt 2011, revidert sommeren 2016. Målestokk 1:10000 for alle klasser. Ekvidistanse 5m. Meget bra kvalitet.

Terreng: Middels kupert terreng med mye innslag av berg i dagen. Skogen er i hovedsak furuskog, men det finnes en del granskog nede i dalene. Større områder med hogstflater er tilkommet de seinere årene. Flere av hogstfeltene er plantefelt. Disse er skravert med rødt på kartet og skal ikke krysses. Løpbarhetene er gjennomgående god med unntak av noen områder med tett skog. Det er et omfattende sti og veisystem i terrenget. Noen av stiene kan være vanskelig å følge der de går over berg i dagen. Det finnes svært lite myrer i terrenget.

Premiering: I henhold til NOF's regler og Østfold O-krets KM-reglement.

Barnepark: Tilgjengelig på samlingsplass for barn over 2år.

Småtroll: Start og mål på samlingsplass.

Salg: Det blir salg av kaffe, kaker, brus og lignende.

Vask: Våtklut

Kvittering: Emit EKT

Løpsleder: Bjørn Wiggo Husebye og Pål Sandnes

Løypelegger: Tom A. Karlsen

Velkommen til en fin dyst i Gressvikmarka!