

# Fredrikstad Skiklubb

## PM for KM langdistanse

Lørdag 3.september 2016

Fredrikstad Skiklubb ønsker løpere, ledere, familier, presse og publikum velkommen til Gressvikmarka og KM langdistanse.

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

Vi regner med at alle biler kan parkeres på samlingsplassen, men ved "rekordpåmelding", kan det bli inntil 1,5km 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, 30 m stigning

### 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 |         |       |

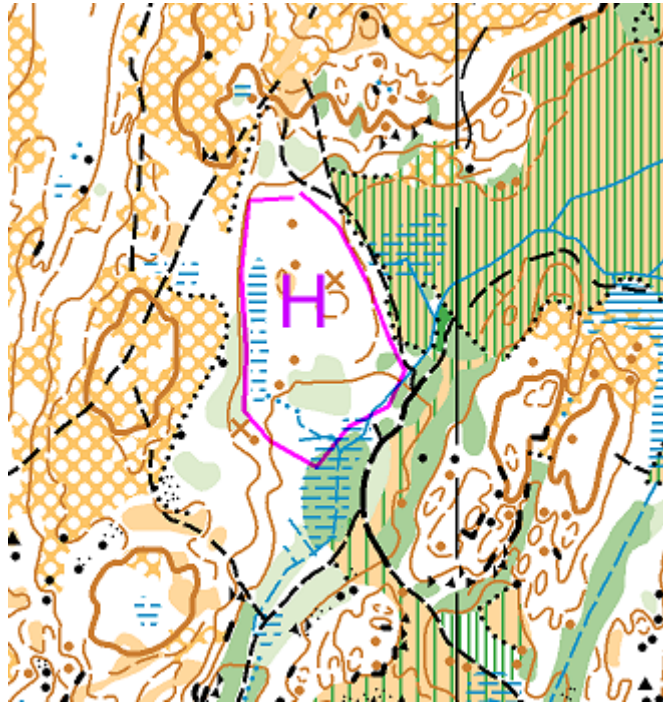
**Kart:** Gressvikmarka, utgitt 2011, revidert sommeren 2016. Målestokk 1:10000 for alle klasser. Ekvidistanse 5m. Meget bra kvalitet.

**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. 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 eller gjennom hogstfelt som er i ferd med å gro igjen. Det

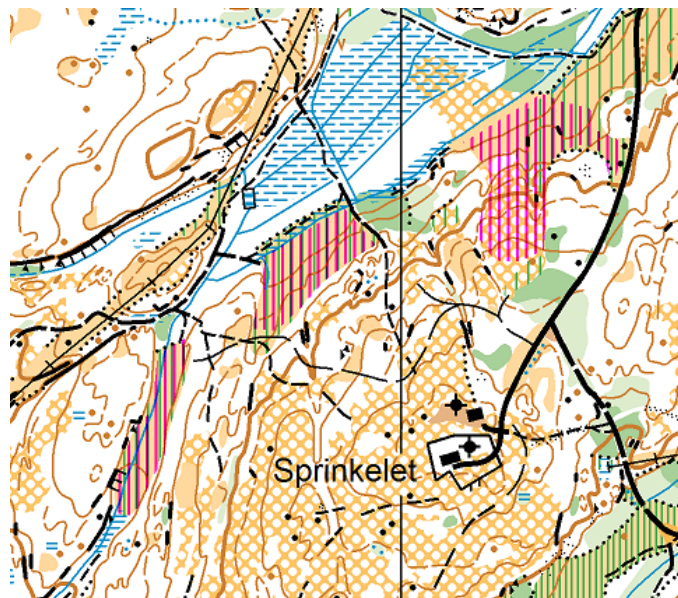
finnes svært få myrer i terrenget. I noen bakkeskråninger finnes det urer med store blokkstein som er vanskelige å forsere. Vis forsiktighet!

**Det er tillatt med kantløping langs jordekanter.**

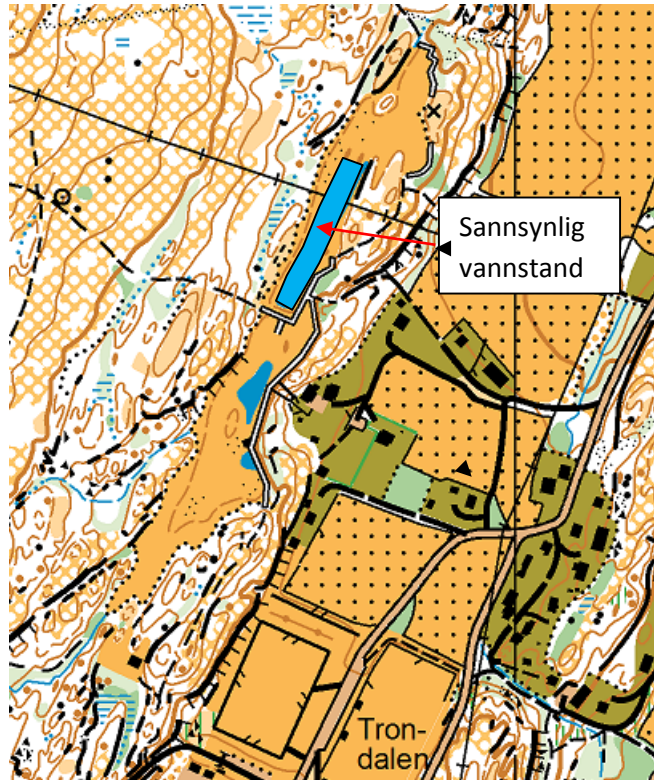
Et nytt hogstfelt er korrigert inn på kartet som vist på kartutsnittet nedenfor.



**Plantefelt:** Det finnes noen plantefelt **som det er forbudt å krysse**. Disse er angitt på kartet med rød skravering, men ikke merket i terrenget.



**Kartkorreksjon:** På grunn av sterk nedbør, er det gamle vannbassenget nord for Trondalen fylt med mer vann enn det som fremgår av kartet. Sannsynlig vannstand vil være som angitt på kartutsnittet under.



- Toaletter:** Tilgjengelig i Gressvik IF's klubbhus
- Barnepark:** Tilgjengelig på samlingsplass for barn over 2år.
- Småttroll:** Start og mål på samlingsplass.
- Salg:** Det blir salg av kaffe, kaker, brus og lignende.
- Dusj:** Mulighet for dusj på Gressvik IF's klubbhus
- Kvittering:** Emit EKT
- Løpsleder:** Bjørn Wiggo Husebye og Pål Sandnes
- Løypelegger:** Tom A. Karlsen

Velkommen til en fin dyst i Gressvikmarka!