



## VÅRLØPENE 2019 I FREDRIKSTAD

FREDRIKSTAD SKIKLUBB inviterer til åpning av o-sesongen 2019 i Østfold med nattløp fredag 29. mars og mellomdistanseløp lørdag 30. mars.

### KM natt (Nattsvermeren) fredag 29. mars

### Blåveissprinten lørdag 30. mars

<b>Sted: Rekustad skole (Rolvsvøy)</b> Merket fra rv. 109 v/Rema 1000 på Rolvsøy.																																																										
<b>Fellesstarter fra kl. 20.30</b>	<b>Første start kl. 11.00 (direkte starter og n-åpen fra 10.00-12.30)</b>																																																									
<b>Kart: Høydal (utsnitt av Fredrikstadmarka), revidert 2019</b> Målestokk 1:10000/1:7500. Ekvidistanse 5m.																																																										
Terreng: Små- til middels kupert. Terrenget består hovedsakelig av glissen furuskog med noen hogst- og grøntfelt i lavere partier i terrenget. For øvrig strikt.																																																										
<b>Løyper og klasser:</b> <table><thead><tr><th>Lengde</th><th>Klasse</th><th>Nivå</th></tr></thead><tbody><tr><td>8,8 km</td><td>H21, H19-20 (gafila)</td><td>A</td></tr><tr><td>6,5 km</td><td>D21, H17-18, H35, H40 (gafila)</td><td>A</td></tr><tr><td>4,5 km</td><td>D17-18, D19-20, H15-16, D35, D40, H50</td><td>A</td></tr><tr><td>3,5 km</td><td>D15-16, D50, D60, H60</td><td>A</td></tr><tr><td>2,5 km</td><td>D/H 13-14 (par), D70, H70</td><td>B</td></tr></tbody></table> <p>Det tas forbehold om endringer i løypelengder. De to lengste løypene er gafila. D/H13-14 kan løpes som par. Dersom parløp, løper begge med brikke. Meld på begge løperne hver for seg. Gi beskjed på løpet hvilke som skal løpe i par. Målestokk 1:10 000/1:7500 fra D/H 50</p>	Lengde	Klasse	Nivå	8,8 km	H21, H19-20 (gafila)	A	6,5 km	D21, H17-18, H35, H40 (gafila)	A	4,5 km	D17-18, D19-20, H15-16, D35, D40, H50	A	3,5 km	D15-16, D50, D60, H60	A	2,5 km	D/H 13-14 (par), D70, H70	B	<b>Løyper og klasser:</b> <table><thead><tr><th>Lengde</th><th>Klasse</th><th>Nivå</th></tr></thead><tbody><tr><td>5,8 km</td><td>H21</td><td>A</td></tr><tr><td>4,5 km</td><td>H17-20, D21-, H40,</td><td>A</td></tr><tr><td>4,2 km</td><td>Direkte A</td><td>A</td></tr><tr><td>3,5 km</td><td>H15-16, D40, D17-20, H50</td><td>A</td></tr><tr><td>3,1 km</td><td>D15-16, D50, H60</td><td>A</td></tr><tr><td>2,6 km</td><td>D60, D70, H70</td><td>A</td></tr><tr><td>3,0 km</td><td>D/H13-14,</td><td>B</td></tr><tr><td>3,0 km</td><td>Direkte B</td><td>B</td></tr><tr><td>2,5 km</td><td>D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C</td><td>C</td></tr><tr><td>2,9 km</td><td>D/H17N, D/H13-16N</td><td>N</td></tr><tr><td>2,1 km</td><td>D/H10, D/H11-12N</td><td>N</td></tr><tr><td>1,8 km</td><td>N-åpen</td><td>N</td></tr></tbody></table> <p>Det tas forbehold om endringer i løypelengder og mulig sammenslåing av klasser ved lite deltakelse. Målestokk 1:10 000/1:7500 N-åpen og fra D/H 50</p>	Lengde	Klasse	Nivå	5,8 km	H21	A	4,5 km	H17-20, D21-, H40,	A	4,2 km	Direkte A	A	3,5 km	H15-16, D40, D17-20, H50	A	3,1 km	D15-16, D50, H60	A	2,6 km	D60, D70, H70	A	3,0 km	D/H13-14,	B	3,0 km	Direkte B	B	2,5 km	D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C	C	2,9 km	D/H17N, D/H13-16N	N	2,1 km	D/H10, D/H11-12N	N	1,8 km	N-åpen	N
Lengde	Klasse	Nivå																																																								
8,8 km	H21, H19-20 (gafila)	A																																																								
6,5 km	D21, H17-18, H35, H40 (gafila)	A																																																								
4,5 km	D17-18, D19-20, H15-16, D35, D40, H50	A																																																								
3,5 km	D15-16, D50, D60, H60	A																																																								
2,5 km	D/H 13-14 (par), D70, H70	B																																																								
Lengde	Klasse	Nivå																																																								
5,8 km	H21	A																																																								
4,5 km	H17-20, D21-, H40,	A																																																								
4,2 km	Direkte A	A																																																								
3,5 km	H15-16, D40, D17-20, H50	A																																																								
3,1 km	D15-16, D50, H60	A																																																								
2,6 km	D60, D70, H70	A																																																								
3,0 km	D/H13-14,	B																																																								
3,0 km	Direkte B	B																																																								
2,5 km	D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C	C																																																								
2,9 km	D/H17N, D/H13-16N	N																																																								
2,1 km	D/H10, D/H11-12N	N																																																								
1,8 km	N-åpen	N																																																								
<b>Parkering/samlingsplass:</b> Parkering nær samlingsplass Samlingsplass til start ca. 50 m WC tilgjengelig Salg/kiosk Hovedsakelig utendørs arena, og ikke mulighet for klubbteilt, men mulighet for å skifte inne på skolen.	<b>Parkering/samlingsplass:</b> Parkering nær samlingsplass Samlingsplass til start ca. 500 m. WC tilgjengelig Salg/kiosk Hovedsakelig utendørs arena, og ikke mulighet for klubbteilt, men mulighet for å skifte inne på skolen.																																																									
<b>Løpsleder:</b> Thomas Lie: <a href="mailto:lie.andre.thomas@gmail.com">lie.andre.thomas@gmail.com</a> (tlf: 930 07 416)	<b>Løpsleder:</b> Thomas Lie: <a href="mailto:lie.andre.thomas@gmail.com">lie.andre.thomas@gmail.com</a> (tlf: 930 07 416)																																																									
<b>Løypelegger: Espen Danevad</b>	<b>Løypelegger: Espen Danevad</b>																																																									
<b>Karttegner: Lars Ole Klavestad</b>	<b>Karttegner: Lars Ole Klavestad</b>																																																									
<b>Premiering:</b> Etter NOF's regler.	<b>Premiering:</b> Etter NOF's regler																																																									
<b>Påmelding (felles for begge løpene):</b> Påmelding på Eventor innen tirsdag 26.03, kl. 24.00. Startkontingent pr. løp kr. 60 for D/H -16, kr. 170 for D/H 17-21 og kr.110 for D/H 35 år og eldre. Etteranmelding på Eventor innen onsdag 27.03, kl 17.00 for begge løpene mot 50 % tillegg i startkontingenten. Etteranmelding på løpsdagen inntil 1 time før første start mot tillegg, forutsatt at det er kart tilgjengelig. Ikke etteranmeldingsavgift for løpere t.o.m. 12 år. Endringstillegg (klasse, brikkenummer o.l.) kr. 25. Klubbene faktureres i etterkant. Utenlandske klubber må betale på forskudd eventuelt med kort/kontant ved uthenting av lagspose																																																										
<b>Informasjon frem mot løpene</b> legges ut på FSK's hjemmeside <a href="http://FSK.no">FSK</a> og <a href="http://Eventor.no">Eventor</a>																																																										

VELKOMMEN TIL SESONGSTART 2019 I FREDRIKSTAD!