



## VÅRLØPENE 2013 I FREDRIKSTAD

**FREDRIKSTAD SKIKLUBB** inviterer til åpning av o-sesongen 2013 i Østfold med KM-natt for ØOK fredag 12. april og mellomdistanseløp lørdag 13. april.

### *Nattsvermeren fredag 12. april*

### *Blåveissprinten lørdag 13. april*

<b>Sted:</b> Stjernehallen Merket fra rundkjøring rv. 109 og rv. 110 v/ Fredrikstad sentrum.	
<b>Fellesstarter fra kl. 21.30</b>	<b>Første start kl. 11.00</b>
<b>Kart:</b> Bjørndalen 1:10000, utgitt 2008, revidert i løpstracène mars 2013. Ekvvidistanse 5m	<b>Kart:</b> Brånedalen 1:7500, utgitt 2008, revidert i løpstracène mars 2013. Ekvvidistanse 5m
<b>Løyper og klasser:</b>  KM-klasser: A - 9 km: H21, H19-20. A - 6,5 km: D21, D19-20, D17-18, H17-18, H35, H45. A - 4 km: D15-16, D35, D45, D55, D65, H15-16, H55, H65. B - 3 km: D/H13-14(par), D75, H75. C - 2 km: D/H11-12, D/H -10. N - 2 km: N-åpen.  Det tas forbehold om endringer i løypelengder.	<b>Løyper og klasser:</b> 5 km: H21- 4 km: H17-20, D21-, H35 3,5 km: H15-16, H40, D17-20 3 km: H50, D15-16, D35, D40 2,5 km: H60, D50, D60 3 km: H13-14, D13-14 2,5 km: H17C, D17C, H70, D70 2 km: H17N, D17N, H13-16N, D13-16N 2 km: H-10, D-10, H11-12, D11-12 2 km: H11-12N, D11-12N 1,5 km: N-åpen  Det tas forbehold om endringer i løypelengder og mulig sammenslåing av klasser
<b>Parkering/samlingsplass:</b> Parkering nær samlingsplass Start ved samlingsplass. Mulig å skifte inne, løpssko tas av/på ute Garderobe med dusj og WC tilgjengelig Salg/kiosk inne	<b>Parkering/samlingsplass:</b> Parkering nær samlingsplass Samlingsplass til start ca. 800 m Mulig å skifte inne, løpssko tas av/på ute Garderobe med dusj og WC tilgjengelig Salg/kiosk inne
<b>Løpsleder:</b> Jan Sverdrup-Thygeson: <a href="mailto:jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no">jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no</a> / 99 23 37 41	<b>Løpsleder:</b> Jan Sverdrup-Thygeson: <a href="mailto:jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no">jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no</a> / 99 23 37 41
<b>Løypeleggere:</b> Per Stenseth/Sindre Østhagen <a href="mailto:per.stenseth@sgarkitekter.no">per.stenseth@sgarkitekter.no</a> / <a href="mailto:returnfan@hotmail.com">returnfan@hotmail.com</a> 901 22 370 / 971 66 212	<b>Løypeleggere:</b> Per Stenseth/Sindre Østhagen <a href="mailto:per.stenseth@sgarkitekter.no">per.stenseth@sgarkitekter.no</a> / <a href="mailto:returnfan@hotmail.com">returnfan@hotmail.com</a> 901 22 370 / 971 66 212
<b>Premiering:</b> Etter ØOK's regler. Premiering av beste herre- og dameløper i hver klasse	<b>Premiering:</b> Etter NOF's regler
<b>Påmelding (Felles for begge løpene):</b> Påmelding på Eventor innen tirsdag 09.04. kl. 24.00. Startkontingent pr. løp kr. 75 for D/H -16 og kr. 140 for D/H 17- Etteranmelding på Eventor innen torsdag 11.04. kl 20.00 for begge løpene mot tillegg på kr. 30 for D/H -16 og kr. 55 for D/H 17- Etteranmelding på løpsdagen inntil 1 time før start mot tillegg, forutsatt at det er kart tilgjengelig. Ikke etteranmeldingsavgift for løpere t.o.m. 12 år. Endringstillegg (klasse, brikkenummer ol.) kr. 25. Klubbene faktureres i etterkant. Småtroll kr. 30.	
<b>Informasjon frem mot løpene</b> legges ut på FSK's hjemmeside <a href="#">FSK</a> og <a href="#">Eventor</a> <b>Overnatting:</b> Stjernehallen, kontakt Jan Sverdrup-Thygeson: <a href="mailto:jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no">jan.sverdrup.thygeson@multiconsult.no</a> /99233741	

**VELKOMMEN TIL SESONGSTART 2013 I FREDRIKSTAD !!**