

# Fredrikstad Skiklubb inviterer til Pre-o lørdag 18. april 2020.

## Delkonkurransen i Nordic Choice pre-o cupen 2020



**Fremmøte:** Merket fra RV 108 (veien mot Hvaler) ca 600 meter sør for Kråkerøy bru. (den gamle brua til Kråkerøy) Derfra ca. 2 km til samlingsplass.  
Parkering på samlingsplass.

| <b>Klasser</b> | <b>Vanskelighetsgrad</b>                       | <b>Alder</b>    |
|----------------|--|-----------------|
| Pre-o Elite    | Krevende. Falske poster kan forekomme.         | 17 år og eldre. |
| Pre-o A        | Middels krevende. Falske poster kan forekomme. | 17 år og eldre. |
| Pre-o B        | Lett. Ingen falske poster.                     | 17 år og eldre. |
| Pre-o 13-16 A. | Middels krevende. Falske poster kan forekomme. | 13-16 år        |
| Pre-o 13-16 B. | Lett. Ingen falske poster.                     | 13-16 år        |
| Pre-o 11-12.   | Lett. Ingen falske poster.                     | 11-12 år        |
| Pre-o 9-10.    | Lett. Ingen falske poster.                     | 9-10 år         |
| Pre-o Åpen A   | Middels krevende. Falske poster kan forekomme. | Alle            |
| Pre-o Åpen B   | Lett. Ingen falske poster.                     | Alle            |

For å delta i eliteklassen og få poeng i Nordic Choice pre-o cupen 2020 må deltageren være født i 2003 eller tidligere. (minimum fylle 17 år i 2020).

**Start:** Første start kl. 12.00

Det er ca. 750 meter til start og ca. 600 meter fra mål til samlingsplass.

**Tid og kvitteringssystem:** Manuell tidtaking og klippekort. Deltakerne må selv ha med seg stiftklemme eller tilsvarende. Vi har noen stiftklemmer til utlån.

**Kart:** Smertudammen. Tegnet 2019/2020 etter sprintnormen ISSOM 2007.

Målestokk 1:2500. Ekvidistanse 2 meter

**Terreng:** Småkupert blandingskog med god og middels sikt. Stedvis detaljrikt.

**Løype:** Flat med underlag av grus. Skyvehjelp må i utgangspunktet ordnes av den enkelte.

Dette er særlig aktuelt til start og fra mål hvor det er en bratt bakke. Det er plass til 3-4 biler ved starten.

**Toalett:** På samlingsplass. Ikke ved start.

**Påmelding:** Senest mandag 13.04.2020 via Eventor

Etteranmelding sendes på e-post til svein.jakobsen@live.no senest torsdag 16.04.2019. kl. 21.00

Åpen A og B kan melde seg på løpsdagen inntil kl. 11.00. De har ingen premiering.

**Startkontingent:** Elite kr. 180-. A, B og Direkte kr. 120-.

50% tillegg ved etteranmelding. Halv startkontingent for deltakere under 17 år.

Betales kontant på samlingsplass eller på Vipps til 94806823

**Premiering:** Etter NOFs regler.

**Salg:** Enkelt salg av kaker, kaffe og mineralvann.

**Løpsleder:** Gunn Astrid Jakobsen. e-post: svein.jakobsen@live.no

**Løypelegger:** Svein Jakobsen Mob: 94806823

**Teknisk delegert:** Per Stålnacke

**Velkommen til Pre-o på "Blomsterøya"**