# VÅRLØPENE 2020 I FREDRIKSTAD

**FREDRIKSTAD SKIKLUBB inviterer til åpning av o-sesongen 2020 i Østfold med nattløp fredag 27. mars og mellomdistanseløp lørdag 28. mars.**

## *KM natt (Nattsvermeren) fredag 27. mars*

**Sted: Trondalen idrettsplass på Gressvik**
Merket fra RV 110, krysset Gamle Ålevei, følg merking og anvisninger til Parkering.

**Fellesstarter fra kl. 20.30**

**Kart: Sprinkelet**, revidert 2019 Målestokk 1:10000/1:7500.
Ekvidistanse 5m.

Terreng: Middels kupert. Terrenget består hovedsakelig av glissen furuskog og berg i dagen, med noen hogst- og grøntfelt i lavere partier i terrenget. For øvrig stirikt.

**Løyper og klasser:**

| Lengde | Klasse | Nivå |
|---|---|---|
| 8,8 km | H21, H19-20 (gafla) | A |
| 6,9 km | D21, H17-18, H35, H40 (gafla) | A |
| 5,2 km | D17-18, D19-20, H15-16, D35, D40, H50 | A |
| 4,1 km | D15-16, D50, D60, H60 | A |
| 2,5 km | D/H 13-14 (par), D70, H70 | B |

Det tas forbehold om endringer i løypelengder.
De to lengste løypene er gafla.
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

**Parkering/samlingsplass:**
Parkering nær samlingsplass
Samlingsplass til start 400 m
WC tilgjengelig
Salg/kiosk
Hovedsakelig utendørs arena, mulighet for klubbtelt, mulighet for å skifte inne på klubbhus.

**Løpsleder: Trine Olaussen, Per Olaussen**

**Løypeleggere: Unni Strand**

**Karlsen, Tom A. Karlsen**

**Premiering:**
Etter NOF's regler.

## *Blåveissprinten lørdag 28. mars*

**Første start kl. 11.00 (N-åpen fra 10.00- 12.30)**

**Løyper og klasser (nye klassebetegnelser):**

| Lengde | Klasse | Nivå |
|---|---|---|
| 6,3 km | H21 | A |
| 4,6 km | H17-20, D21-, H40, | A |
| 4,3 km | AL-åpen | A |
| 3,6 km | H15-16, D40, D17-20, H50 | A |
| 3,4 km | D15-16, D50, H60, AK-åpen | A |
| 2,6 km | D60, D70, H70 | A |
| 2,9 km | D/H13-14, | B |
| 2,9 km | B-åpen 10-16, B-åpen 17- | B |
| 2,4 km | D/H11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17- | C |
| 2,3 km | N2-åpen 10-16, N2-åpen 17- | N |
| 2,1 km | D//H9-10 | N |
| 1,9 km | N-åpen | N |

Det tas forbehold om endringer i løypelengder og mulig sammenslåing av klasser ved lite deltakelse.
Målestokk 1:10 000/1:7500 N-nivå løyper og fra D/H 50

**Parkering/samlingsplass:**
Parkering ved Rød skole, 1,7km til samlingsplass. Samlingsplass til start 1000 m. WC tilgjengelig
Salg/kiosk
Hovedsakelig utendørs arena, mulighet for klubbtelt.
Fotballturnering pågår samtidig.

**Løpsleder: Trine Olaussen, Per Olaussen**

**Løypeleggere: Unni Strand**

**Karlsen, Tom A. Karlsen**

**Premiering:**
Etter NOF's regler

**Påmelding (felles for begge løpene):**
Påmelding på Eventor innen tirsdag 24.03, kl. 23.59.
Startkontingent pr. løp kr. 80 for D/H -16, kr. 150 for D/H 17-21 og kr.150 for D/H 35 år og eldre.
Etteranmelding på Eventor innen onsdag 25.03, kl. 23.59 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. Småtroll kr 20. Gratis barneparkering på lørdag. Ingen barneparkering på fredag.
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

**Informasjon frem mot løpene** legges ut på FSK's hjemmeside FSK og Eventor

## VELKOMMEN TIL SESONGSTART 2020 I FREDRIKSTAD!