



# Freidigstafetten 2010

## 50-årsjubileum!



Sportsklubben Freidig inviterer til Freidig-stafetten ved Byåsbakken i Bymarka.

Løypene går IKKE i den delen av Bymarka som er sperret for aktuelle VM-løpere.

<b>Dato:</b>	Lørdag 29.mai 2010		
<b>Arrangør:</b>	<a href="#">Sportsklubben Freidig</a>		
<b>Løpsleder:</b>	Eirik Einum, Thorvald Erichsens vei 4, 7020 TRONDHEIM, Tlf 95152172, e-post: eiri-ei@online.no		
<b>Løypelegger:</b>	Håvard Lorange		
<b>Påmelding:</b>	Lagpåmelding i <a href="#">Palisoft</a> . N-Åpen og direkte-klasser bare på stedet.		
<b>Påmeldingsfrist:</b>	Ordinær påmelding: Tirsdag 25/5 kl 18.00. Lagoppstilling senest fredag 28/5 kl 18.00 i <a href="#">Palisoft</a> .		
<b>Etteranmeldingsfrist:</b>	Fredag 28/5 kl 18.00 i <a href="#">Palisoft</a> .		
<b>Utleiebrikker:</b>	Løperne må ta med egne brikker, vi har svært få brikker til utleie.		
<b>Fremmøte:</b>	Parkering på parkeringsplassen ved Ferista. Merket fra Byåsen Butikksenter (krysset Gamle Oslovei/ Breidablikkveien) ca.0,7 km i retning Skistua.		
<b>Avstander:</b>	Samlingsplass ved parkering. Start og veksling på samlingsplass.		
<b>Første start:</b>	kl 11.00, lagkonkurransen for 8-12 år kl. 12.15. N-Åpen kan starte fra kl. 10:30.		
<b>Kart:</b>	Iladalen, Freidig 2008, målestokk 10 000, ekvidistanse 5 m		
<b>Klasser:</b>	<b>Klasse</b>	<b>Løypelengder(ca.)</b>	<b>Nivå</b>
	DH13-16*	3,0(B) – 2,5(C) – 3,0(B) km	
	D 15	4,4(A) – 4,4(A) – 4,4(A) km	
	D 135	3,0(A) – 3,0(A) – 3,0(A) km	
	D 175	3,0(A) – 2,5(C) – 3,0(A) km	
	H 15	5,1(A) – 5,1(A) – 5,1(A) – 5,1(A) km	
	H 135	4,4(A) – 4,4(A) – 4,4(A) km	
	H 175	3,0(A) – 3,0(A) – 3,0(A) km	
	Lagkonk. DH 8-12	Maksimaltid 1 time	C
	N-Åpen	1,9 km (også påmelding på løpsdagen)	N
	<b>Direkteløyper</b>		
	A 5	5,1 km	A
	B 3	3,0 km	B
	C 3	2,5 km	C
	Småtroll	Småtroll	
	* DH 13-16 må minst en løper være D-løper eller H 13-14		
<b>Lagkonkurransen:</b>	Det blir lagkonkurransen for barn født 1998-2002 med 3-5 deltakere på hvert lag. Lagkonkurransen vil bestå både av orientering og andre oppgaver som laget skal løse sammen. Én brikke pr. lag registreres, det anbefales minst én C-løper på laget.		
<b>Startkontingent:</b>	Startkontingent kreves inn klubbvis på etterskudd etter NOF's veiledende satser for kretsløp.		
	Klasse	Startkontingent	Etteranmelding
	DH13-16	kr 180	kr 270
	D15	kr 330	kr 495
	D135, D175	kr 330	kr 495
	H15	kr 440	kr 660
	H135, H175	kr 330	kr 495
	A 5, B 3, C 3	- 16 år kr 60 / 17- kr 110	kr 60 / kr 110
	N-Åpen	kr 60	kr 60
	DH 8-12, lagkonkurransen	kr 60 pr. deltaker	kr 60
	Småtroll	kr 20	kr 20
<b>Spesielle regler:</b>	Det er adgang for såkalte mix-lag, dvs det er tillatt å stille lag med løpere fra flere klubber. Det er dog en forutsetning at hensikten er å stille lag når alternativet er at man mangler løpere til fullt lag. Det blir ikke akseptert å stille mix-lag med den hensikt å lage bedre lag enn det klubbene kunne greid hver for seg. Det er adgang for mix-lag av flere klubber også i lagkonkurransen for 8-12 år.		