



# Freidigstafetten 2005

## Oppmøte Ringvål skiarena



<b>Dato:</b>	22. mai 2005		
<b>Arrangørslag:</b>	Sportsklubben Freidig		
<b>Løpsleder:</b>	Magne Lysberg, Oscar Wistingsvei 29, 7020 Trondheim, Tlf 73511518(P) Email <a href="mailto:Magne.Lysberg@sintef.no">mailto: Magne.Lysberg@sintef.no</a>		
<b>Løypelegger:</b>	Jens Even Storhov, Øvertrøa 44, 7089 Heimdal, Tlf 72848974(P) email <a href="mailto:jens.e.storhov@no.pwc.com">mailto: jens.e.storhov@no.pwc.com</a>		
<b>Påmelding:</b>	Geir Owren, Flatåstoppen 31, 7079 Flatåsen, Tlf 72584152(P) email <a href="mailto:paameld@freidig.idrett.no">mailto:paameld@freidig.idrett.no</a>		
<b>Påmeldingsfrist:</b>	Torsdag 19/5 kl 18.00.00 på email til <a href="mailto:paameld@freidig.idrett.no">mailto:paameld@freidig.idrett.no</a>		
<b>Etteranmeldingsfrist:</b>	Lørdag 21/5 kl 18.00.00 på email til <a href="mailto:paameld@freidig.idrett.no">mailto:paameld@freidig.idrett.no</a>		
<b>Fremmøte:</b>	Ringvål skiarena (ved Skogly)		
<b>Avstander:</b>	Parkerings-arena 400 m (5 minutter), Arena-start 0 minutter		
<b>Første start:</b>	kl 11.00		
<b>Kart:</b>	Leinstrandmarka vest Utgitt 2001 Målestokk 12500 Ekvidistanse 5 m		
<b>Klasse:</b>	<b>Klasse</b>	<b>Løypelengder(ca.)</b>	<b>Nivå</b>
	DH13-16*	2,5(A)-2,5(C)-3,0(A) km	
	D 15	4(A) – 4(A) – 4(A) – 4(A) km	
	D 135	3(A) – 3(A) – 3(A) km	
	D 175	2,5(A)-2,5(C)-3,0(A) km	
	H 15	4(A) – 4(A) – 5,5(A) - 4(A) – 7(A) km	
	H 135	4(A) – 4(A) – 4(A) km	
	H 175	3(A) – 3(A) – 3(A) km	
	Direkteløyper		
	A 4	4 km	A
	C 2,5	2,5 km	C
	D 11-12, H 11-12	2 km	C
	N-åpen	1.5 km	N
	Småtroll	Småtroll	
* DH 13-16 må minst en løper være D-løper eller H 13-14			
<b>Startkontingent:</b>	Startkontingent kreves inn klubbvis på etterskudd etter NOF's veiledende satser for kretsløp.		
	<b>Klasse</b>	<b>Startkontingent</b>	<b>Etteranmelding</b>
	DH13-16	kr 135	kr 200
	D15	kr 320	kr 480
	D135, D 175	kr 240	kr 360
	H15	kr 400	kr 600
	H135, H175	kr 240	kr 360
	A 4	kr 80	kr 80
	C 2,5	kr 45	kr 45
	D 11-12,H 11-12,N-åpen	kr 45	kr 45
Småtroll	kr 10	kr 10	
<b>Spesielle regler:</b>	Vi har besluttet å gi 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 greidd hver for seg.		