



Freidigstafetten 2009

Baklidammen



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

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

Dato:	Søndag 24.mai 2009		
Arrangørslag:	Sportsklubben Freidig		
Løpsleder:	Andreas Sylte, Frode Rinnans veg 64, 7050 TRONDHEIM, Tlf 958 77 791, e-post: andreas@sylte.info		
Løypelegger:	Mona J. Mølvik		
Påmelding:	Lagpåmelding og N-åpen: n3sport . Se også lenke på Freidigs hjemmesider. Lagoppstilling og etteranmelding: paameld09@freidig.idrett.no Kontakt: Geir Owren, Tlf. 952 26 406		
Påmeldingsfrist:	Ordinær påmelding: Onsdag 20/5 kl 18.00. Lagoppstilling senest lørdag 23/5 kl 18.00, dette gjelder også lagkonkurransen.		
Etteranmeldingsfrist:	Lørdag 23/5 kl 18.00 på e-post til paameld09@freidig.idrett.no		
Utleiebrikker:	Løperne må ta med egne brikker, vi har svært få brikker til utleie.		
Fremmøte:	Parkering ved Baklidammen. Merket fra Byåsen Butikkssenter (krysset Gamle Oslovei/ Bredablikkveien) 1,5 km i retning Skistua. P-plass på Ferista (1,0 km fra samlingsplass) hvis fullt ved Baklidammen.		
Avstander:	Parkering - samlingsplass 100 m. Start og veksling på samlingsplass.		
Første start:	kl 11.00, lagkonkurransen for 9-12 år kl. 12.15. N-Åpen kan starte fra kl. 10:30.		
Kart:	Iladalen, Freidig 2008, målestokk 10 000, ekvidistanse 5 m		
Klasser:	Klasse	Løypelengder(ca.)	Nivå
	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
	Direkteløyper		
	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		
Lagkonkurransen:	Det blir lagkonkurransen for barn født 1997-2001 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.		
Startkontingent:	Startkontingent kreves inn klubbvis på etterskudd etter NOF's veiledende satser for kretsløp.		
	Klasse	Startkontingent	Etteranmelding
	DH13-16	kr 180	kr 270
	D15	kr 240	kr 360
	D135, D175	kr 240	kr 360
	H15	kr 320	kr 480
	H135, H175	kr 240	kr 360
	A 5, B 3	kr 80	kr 80
	C 3, N-Åpen	kr 60	kr 60
	DH 9-12, lagkonkurransen	kr 60 pr. deltaker	kr 60
	Småtroll	kr 20	kr 20
Spesielle regler:	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 9-12 år.		