



**ØNSKER VELKOMMEN**

**TIL**

# **Østfold 3 - dagers**

**for 13. gang**

**14.– 16. mai 2010**

Klasser:

**Rekrutt 6 – 9 (lørdag)**

**M/K 10 - 16**

**Ncf-R, M/K-jun**

**Ncf-R, M/K-sen**

**Tempo**

**Gateritt**

**Fellesstart**

## **Fredag 14. mai:**

Tempo: Første start kl. 15:00. 30 sek. startintervall aldersbestemte klasser og 1 min. startintervall jun/sen  
Start/mål ved Veum. Parkering ved Veum sykehus.

## **Lørdag 15. mai:**

Gateritt: Første start kl. 09:00.  
Rekruttklasser velger 1 eller 2 runder  
Start/mål: Tollbodbygga i Fredrikstad. Rundløype ca. 1300 m.  
Bonus 15-10-5 sek. for M15-16, M/K-jun., K-sen., M-sen.

## **Søndag 16. mai:**

Fellesstart: Første start kl. 09:00.  
Start/mål ved Fredriksten Festning, Halden.  
Bonus 15-10-5 sek. for M15-16, M/K-jun., K-sen., M-sen.

**Klasser:** M/K Rekrutt 6-9(lørdag), M/K10-16, M/K-jun., K-sen., M-sen.

## **Garderobes:**

Tempo: Ingen  
Gateritt : Turnhallen.  
Fellesstart: Halden Videregående skole, avd. Risum.

## **Info til ryttere vedr. brikker:**

Ryttere som ikke har med seg sin personlige brikke, eller ikke har bestilt brikke, kan leie brikker for kr. 100,- + depositum på kr.200,00.

## **Påmelding:**

Online påmelding. **Frist: 09.05.10 kl. 15:00.**

### **Ingen etteranmelding**

Startkontingent kr. 300,- for klassene M/K 10-16  
og kr. 600,- for junior og senior klasser betales til  
konto nr. 1030 07 07640

Ryttere kan melde seg på og starte på enkelt etapper, men det må betales for hele ritthelgen.

Påmelding for rekrutt gjøres på dagen. Startkontingent kr 50.

**Rittet gjennomføres etter NCFs reglement.**

**Husk lisens! Det vil bli gjennomført måling og veiing av sykler.**

**Sekretariat:**

Ved start på alle etapper

Tempo: fra kl. 13:00 - 20:00

Gateritt: fra kl. 08:00 - 15:00.

Fellesstart: fra kl. 08:00 - arrangementets slutt.

**Lagledermøte:**

Fredag ca 20:15 på Quality Hotell Fredrikstad

**Overnatting:****Fredrikstad:**

Ritthotellet Quality Hotell Fredrikstad ønsker alle syklister hjertelig velkommen!

Kr 930 pr dobbeltrom inkludert frokost. Spesialpris på mat. Stor sykkelparkering med mulighet til avspyling av sykkel.

Oppgi Halden Cykleklub som referanse ved bestilling.

Ring 69393000 eller mail: [q.fredrikstad@choice.no](mailto:q.fredrikstad@choice.no)



**FREDRIKSTAD**  
BY CHOICE HOTELS

**Halden:**

[www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no)

[www.kaserna.no](http://www.kaserna.no)

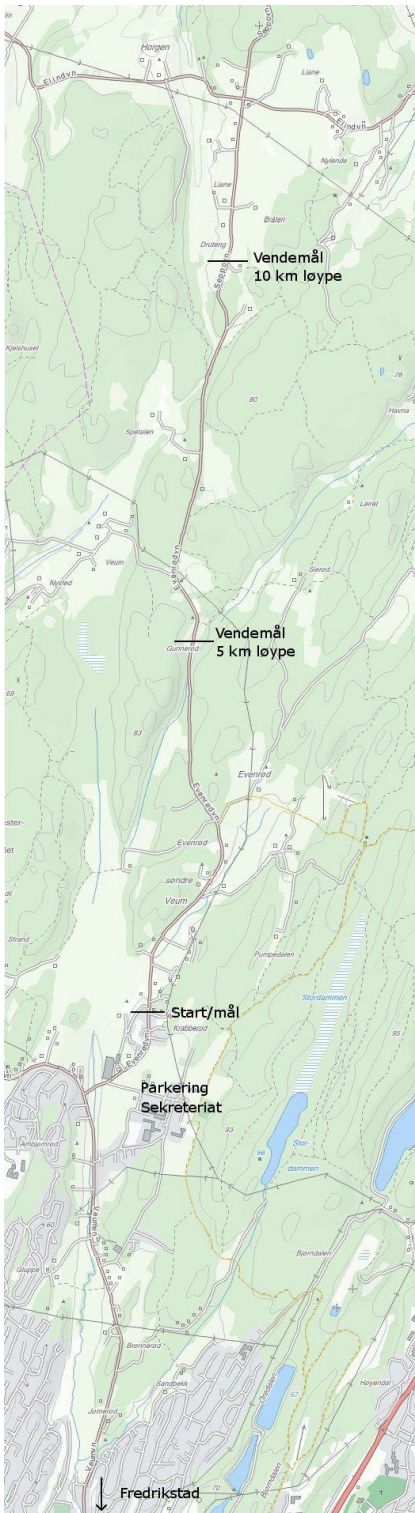
**Kontaktpersoner:**

Rittleder: Heidi Haakestad

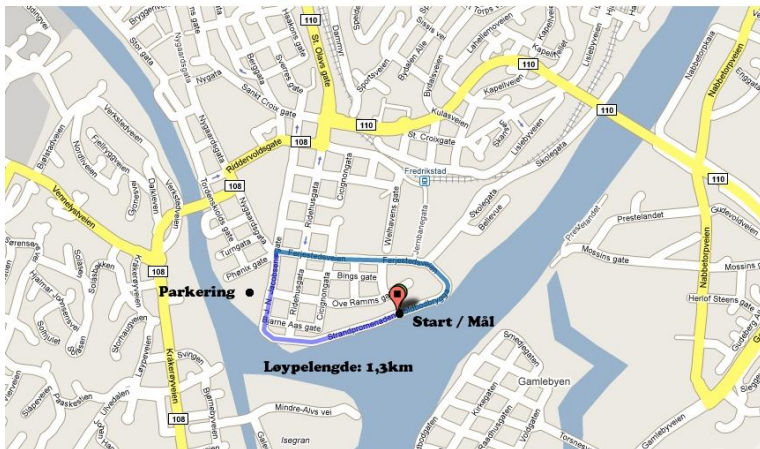
Mob: +47 92804303

Mail: [heidil@halden.net](mailto:heidil@halden.net)

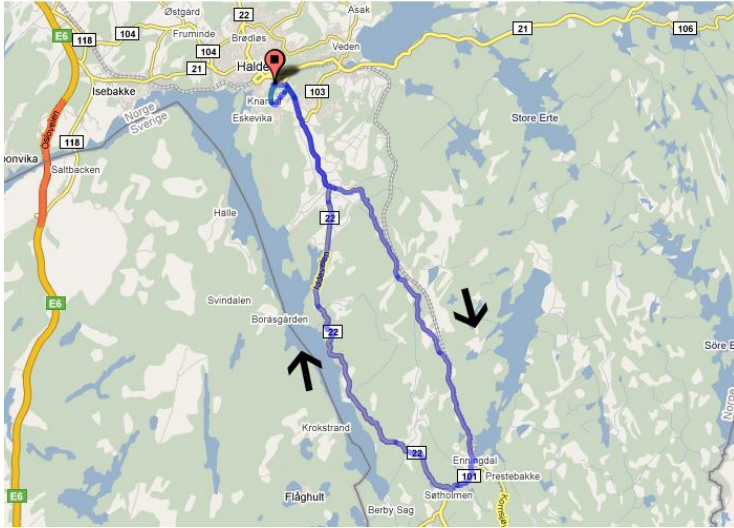




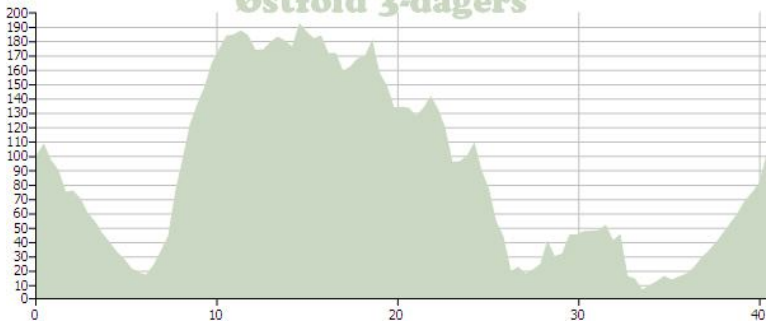
## Løypekart gateritt Østfold 3-dagers



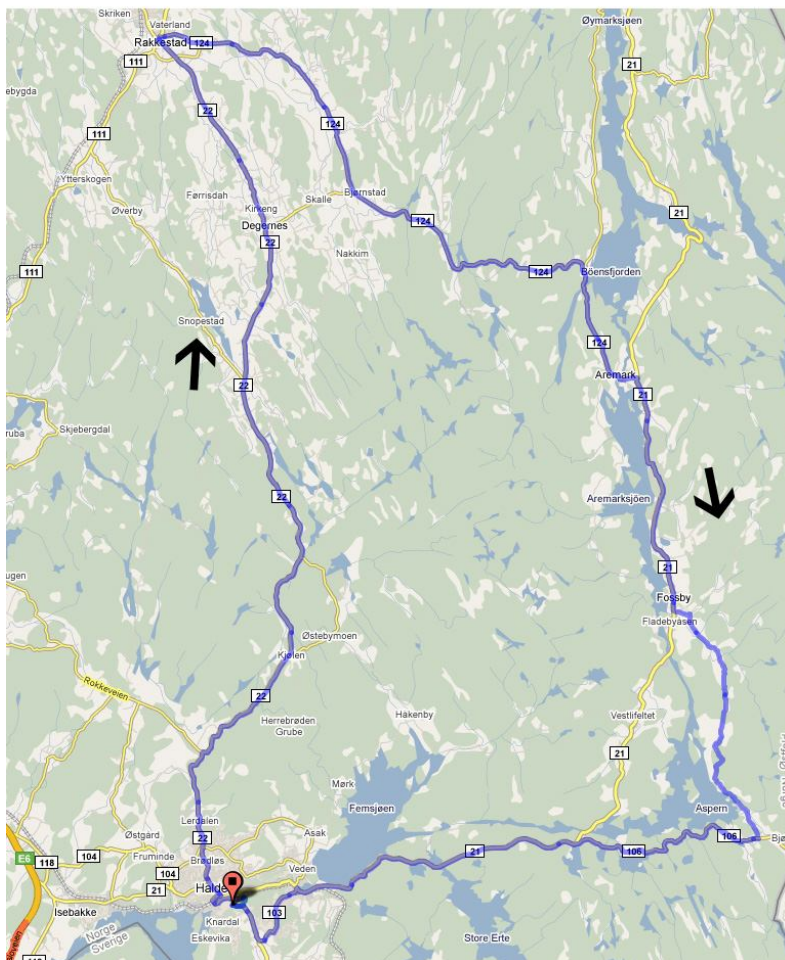
# Løypekart fellestart kort runde Østfold 3-dagers



# Høydekurve fellestart kort runde Østfold 3-dagers



# Løypekart fellestart lang runde Østfold 3dagers



# Høydekurve fellestart lang runde Østfold 3-dagers





# Kjøreplan:

## Fredag 14. mai

### Tempo:

M/K10-12 - 5 km, øvrige klasser - 10 km.

Første start kl. 15:00, 30 sek. startintervall aldersbestemte klasser  
og 1 min.startintervall Ncf-R klasser.

## Lørdag 15. mai

### Gateritt:

Klasse	Starttid	Løypelengde	min. + ant. runder
Rekrutt	09:00	1300 m	1 runde
M/K10, M/K11-12, K13-14	09:30	1300 m	15 + 1
M13-14/K15/16	10:00	1300 m	25 + 2
M15-16	10:40	1300 m	30 + 2
M-jun	11:30	1300 m	40 + 2
K-jun/K-sen	12:35	1300 m	30 + 2
M-senior	13:30	1300 m	60 + 3

## Søndag 16. mai

### Fellesstart:

Klasse	Start tid	Løype lengde	Ant. runder
M-jun	9:00	126 km	1
M15-16	9:05	40 km	2
*M/K10-K11-12	9:10	9,5 km	-
**M11-12/K13-14	9:45	18,7 km	-
M-senior	10:45	126km + 40 km	1 + 1
K-sen/K-jun	11:25	40 km	2
M13-14/K15-16	13:15	40 km	1

\* Start på Nyborg.

\*\*Start på Bøkevangen ved Prestebakke.

NB: Forbehold om endringer i starttid og løypelengder.

**FREDRIKSTAD SYKKELKLUBB støttes av:**

FOTOGRAF TOMMY ØDEGAARD, FREDRIKSTAD  
PAROC AS  
BRØDR. IVERSBY AS  
QUALITY HOTEL FREDRIKSTAD  
SARPSBORG SYKKELSPORT  
KIWI

**HALDEN CYKLEKLUB støttes av:**

SPENST HALDEN  
GILSTEDT SYKKEL  
SPORTSENTERET  
FRESENIUS KABI, RINGER DRINK+  
ELEKTRIKKERTJENESTEN  
F. JØRGENSEN AS COMFORT  
TEKNOTERM  
KIWI BRØDLØS  
DNB NOR  
JENSEN & SCHEELE BIL as  
DAHLES AUTO AS  
SKANSKA NORGE AS