



**ØNSKER VELKOMMEN**

**TIL**

# **Østfold 3 - dagers**

**for 14. gang**

**2.-4. juni 2011**

Klasser:

**Rekrutt 6 – 9 (lørdag)**

**M/K 10 - 16**

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

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

**Tempo**

**Fellesstart**

**Gateritt**

## **Torsdag 2. juni:**

Tempo: Første start kl. 12:00. 30 sek. startintervall aldersbestemte klasser og 1 min. startintervall jun/sen  
Start/mål ved Veum. Parkering ved Veum sykehus.

## **Fredag 3. juni:**

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.

## **Lørdag 4. juni:**

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.

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

## **Garderober:**

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

## **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. Brikker som ikke blir levert, blir fakturert for kr 1000 til respektive klubb.

## **Påmelding:**

Online påmelding. **Frist: Fredag 27.05.11 kl. 23.59.**

**Ingen etteranmelding**

**Påmelding er ikke godkjent før**

**betaling er gjort. Ved fellespåmeldinger skal det være betalt for alle utøvere i gruppa.**

Startkontingent kr.100,- pr øvelse i klassene M/K 10-16 og kr. 200,- pr øvelse for junior og senior klasser, betales til konto nr. 1030 07 07640

Ryttere kan melde seg på og starte på enkelt etapper.

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. 10:00 - 18:00

Fellesstart: fra kl. 08:00 – 18.00

Gateritt: fra kl. 08:00 – til arrangementets slutt

**Lagledermøte:**

Torsdag ca 19.00 på Quality Hotell Fredrikstad

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

Ritthotellet Quality Hotell Fredrikstad ønsker alle syklister hjertelig velkommen!

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 Stenbock-Haakestad

Mob: +47 92804303

Mail: [heidi.haakestad@gmail.com](mailto:heidi.haakestad@gmail.com)







## Kjøreplan:

### Torsdag 2. juni:

#### Tempo:

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

Første start kl. 12:00, 30 sek. startintervall aldersbestemte klasser og 1 min.startintervall Ncf-R klasser.

### Fredag 3. juni:

#### 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.

### Lørdag 4. juni:

#### Gateritt:

Klasse	Starttid	Løypelengde	min. + ant. runder
M/K10, M/K11-12, K13-14	09:00	1300 m	15 + 1
M13-14/K15/16	09:30	1300 m	25 + 2
M15-16	10:10	1300 m	30 + 2
Rekrutt	11:00	1300 m	1 el. 2 runder
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

**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