



Terrengløpet for HELE familien! Mærraskallen 2023 - Tar du og din familie utfordringen?

Mærraskallen avholdes for 49. gang
søndag 29. oktober 2023 med start fra Fossum!

Velkommen til den 49ende utgaven av Mærraskallen Terrengløp! Nytt av året er barneløp for de minste. Dette foregår i trygge og inspirerende omgivelser på arenaområdet til Fossum IF!

Tidsplan og starttider løpsdagen:

Merk at alle klasser har fellesstart:

- Kl. 1000: Barneløp, 1 runde
- Kl. 1015: Barneløp, 2 runder
- Kl. 1030: 1,5 km Mærraskallen Mini
- Kl. 1045: 15,4 km Mærraskallen
- Kl. 1050: 4,2 km Mærraskallen Kort

Påmelding og priser:

Barneløp og 1,5 km: Påmelding i sekretariatet på løpsdagen. Det er ikke tidtaking i disse klassene. Påmeldingsprosedyre: Vippse – få start nummer – gjør deg klar til start!

4,2 km og 15,4 km: Påmelding via EQ timing [Mærraskallen 2023 \(eqtiming.com\)](https://live.eqtiming.com/68189?fbclid=IwAR3thag46MHH5DoOqCDf2ryXd0AWMEEMhxnbsWsMpaEpwr1aciKfvKqSldw#dashboard)

<https://live.eqtiming.com/68189?fbclid=IwAR3thag46MHH5DoOqCDf2ryXd0AWMEEMhxnbsWsMpaEpwr1aciKfvKqSldw#dashboard>

Egen brikke benyttes, husk å skriv inn ditt brikkenummer ved påmelding. De som ikke har egen brikke, må krysse av for leiebrikke ved påmelding.

Påmeldingsfristen er 26.10.2023 klokken 22.00. Etteranmelding er mulig løpsdagen.

Distanser	Aldersgrupper	Pris	Etteranmelding	Ungdom (tom 19 år)
Barneløp, 1 runde	Opptil 5 år		100	
Barneløp, 2 runder	5 – 6 år		100	
1,5 km	6 år +		100	
4,2 km	8 år +	300	350	275
15 km	15 år +	400	500	275

Løyper:

Barneløypa

Barneløypen er en godt merket trasse på stadion området rundt skiskytterarenaen. Barna kan løpe alene eller i følge med voksen. Det vil være løypevakter som heier underveis.

Premiering av alle ved målgang.

Det er ingen forhåndspåmelding og ingen tidtaking.

Mærraskallen Mini 1,5 km

Mærraskallen Mini er løpet for de litt eldre barna som er klare for en litt større utfordring enn nede på arenaområdet. Løypa går en runde i kort lysløype via Stjernekruset. Premiering av alle ved målgang.

Det er ingen forhåndspåmelding og ingen tidtaking.

Mærraskallen 4,2 km

Mærraskallen 4,2 km åpen for alle. Løypa går en runde i lysløypa på Fossum. Premiering av alle utøvere opp til 14 år (eldste UH klasse)

Mærraskallen 15,4 km

Løypa er krevende hvor første to tredeler har mye stigning med løping på sti og i myr. Den siste tredelen går for det meste nedover og på grusvei.

Informasjon om løpet

www.Fossumif.no

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100086320955782>

Oppdatert informasjon kommer løpende på løpets Facebook side

Praktisk informasjon

- Sekretariatet ved tidtaker bua ved grusbanen på Fossum åpner klokken 0900 løpsdagen.
- Dusj og toalett i klubbhuset.
- Kiosk på arena området.

Velkommen!
Fossum IF Langrenn og Skiskyting

