



## **Terrengløpet for HELE familien! Mærraskallen 2019 - Tar du utfordringen?**

Mærraskallen avholdes for 45 gang  
**søndag 3. november** med start fra Fossum.

### **Mærraskallen 15 km**

Nytt for 2019 – nå via Mærraskall toppen (ca. 700m ekstra).  
Spurtpræmie (første passering) Mærraskall toppen Kr 3000,-\*

Løypa er krevende (ca. 15,7 km) hvor første to tredeler har mye stigning og løping på sti og myr. Den siste tredelen unnagjøres for det meste nedover og på grusvei.

Klasseinndeling for begge kjønn:

- 13-14 år (07-06)
- 15-16 år (05-04)
- Junior
- 20-34 år
- 35-39 år
- Osv 5 års intervall tom 65-69 år.
- 70 år og eldre
- Trimklasse

Vi anbefaler at de yngste løper sammen med en voksen.

Premiering til de tre beste i hver klasse.

Spurtpremie Mærraskall toppen (første passering).

Merkedeling etter løpet: Sølvmerket: 5 fullførte løp. Gullmerket: 10 fullførte løp. Statuett: 25 fullførte løp.

## **Mærraskallen 4,2 km**

Mærraskallen 4,2 km åpen for alle. Løypa går en runde i lysløypa på Fossum. I tillegg til aldersklasser med tid, så vil det være en åpen trimklasse med startnummer, men uten tidtaking. Premiering til alle barn opp til 12 år. Ellers til de tre beste i de andre årsklassene.

Klasseinndeling for begge kjønn: M/K trim, 8-12 år, 13-14 år, 15-16 år, junior og senior (20år +).

## **Mærraskallen Mini 1,5 km**

Nytt for 2019 Mærraskallen Mini - løpet for de yngste. Løypa går en runde i kort lysløype via «sternekrysset». Åpne trimklasse for alle med startnummer, men uten tidtaking. Premiering av alle.

## **Start fra Fossum klubbhus**

**Mærraskallen 15 km** – kl. 11:30

Trimklasse Mærraskallen 15 km kl. 11:00 (eller når utøver du skal følge starter)

**Mærraskallen 4,2 km** – kl. 11:45

Trimklasse Mærraskallen 4,2 km kl. 11:15 (eller når utøver du skal følge starter)

**Mærraskallen Mini 1,5 km** – kl. 12:00

## Startkontingent

Mærraskallen 15 km: kr 300,-

Mærraskallen 4,2 km: kr 200,-

Mærraskallen Mini: kr 50,-

Påmelding innen 31 oktober klokka 23:00 via Fossum If hjemmeside.

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

Dobbel startkontingent ved etteranmelding. Ingen etteranmelding på løpsdagen 3 november.

Startnummer hentes på Fossum IF klubbhus fra kl. 09:00 løpsdagen.

Velkommen!  
Fossum IF Langrenn og Skiskyting



\* Utøver må selv bære eventuelle skattekrav som måtte følge av pengepremie. Utøver er selv også ansvarlig for evt. innrapportering av pengepremie til ansvarlig myndighet.