



## **Terrensløpet for HELE familien!** **Mærraskallen 2020 - Tar du utfordringen?**

Mærraskallen avholdes for 46 gang  
**lørdag 7. november** med start fra Fossum.

### **Mærraskallen 15 km**

Løypa er krevende (ca. 15,7 km) hvor første to tredeler har mye stigning med løping på sti og i 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 (uten tid)

Vi anbefaler at de yngste løper sammen med en voksen.

Spurtpremie (kr 1500\*) til første kvinne og mann som passerer Mærraskall toppen, ellers premiering til de tre beste i hver klasse.

## **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 av alle barn opp til 12 år. Ellers til de tre beste i de andre årsklassene. Klasseinndeling for begge kjønn: 8-12 år, 13-14 år, 15-16 år.

## **Mærraskallen Mini 1,5 km**

Mærraskallen Mini - løpet for de yngste. Løypa går en runde i kort lysløype via «sternekrysset». Åpne klasse for alle under 16 år uten tidtaking. Premiering av alle ved målgang.

## **Start fra Fossum klubbhus**

**Mærraskallen 15 km** – Første start kl. 11:30  
Intervallstart med 15 sekunder mellomrom.

**Mærraskallen 4,2 km** – Start kl. 12:00  
Fellesstart med 1 meters mellomrom.

**Mærraskallen Mini 1,5 km** – kl. 12:15  
Fellesstart med 1 meters mellomrom.

## **Startkontingent**

Mærraskallen 15km: kr 300,-

Mærraskallen 4,2km: kr 200,-

Mærraskallen Mini 1,5km: kr 50,-

Påmelding innen 4 november klokka 23:00 via Fossum If hjemmeside. [www.fossumif.no](http://www.fossumif.no)

Startnummer hentes på Fossum IF klubbhus fra kl. 09:30 løpsdagen.

Dobbel startkontingent ved etteranmelding. Ingen etteranmelding på løpsdagen 7 november.

### **VIKTIG INFO VEDR. PÅMELDING:**

Ledsager som ønsker tilgang til arena må også melde seg på under «**Påmelding ledsager**» [www.fossumif.no](http://www.fossumif.no)

For at flest mulige skal få plass, ber vi om at det kun påmeldes en ledsager pr deltaker.

### **Covid-19 og hensyn til smittevern.**

Arrangementet vil følge råd og retningslinjer fra NIF og FHI. For å etterkomme gjeldende smittevernregler begrenses totalt antall deltagere til 200 inkludert ledsagere. Samtlige tilstedeværende på arrangementet vil bli registrert med tanke på eventuell smittesporing. Opplysningene vil slettes i henhold til myndighetenes krav. Vi ber alle utøvere vise hensyn til 1 meter regelen i start/mål området og underveis i løpet.

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.