

Program

Fredrikstadmarka Rundt - Søndag, 9. oktober, 2022 kl. 13.00

Fredrikstad Maraton - Lørdag, 22. oktober, 2022 kl. 11.00



Arrangør:

Mediehuset Fredriksstad Blad

i samarbeid med Fredrikstad IF

Støtt FIF

Fredrikstad IF Org.nr. 940818281



GRASROTANDELEN

CRAFT ::

next generation TEAMWEAR

Innholdsfortegnelse

Velkomsthilsen.....	4
---------------------	---

Fredrikstadmarka Rundt

Løypekart.....	9
Løypeprofil.....	10
Slik gikk det i 2021.....	11
Historikk.....	13
Startlister	16

Markatier'n

Løypekart.....	21
Løypeprofil.....	22
Startliste.....	23

Fredrikstad Maraton

Løypekart.....	24
Løypeprofil.....	25
Slik gikk det i 2021.....	26
Historikk.....	27
Startlister	31

Kort om Fredrikstad Idrettsforening	34
Byens beste treningstilbud?	43



Nr 1 i herreklassen i Fredrikstadmarka Rundt, klasse M75 - 79:
Henrik Lund Raagaard fra Fredrikstad IF

Hei til alle gamle og nye løpevenner!

Velkommen til den 49. utgaven av Fredrikstadmarka Rundt, søndag 9. oktober. To uker senere, lørdag 22.oktober gjør vi klart for Fredrikstad Maraton som arrangeres for 22. gang.

Rammen for løpene er de samme som alltid: Start og mål ved FIF-huset, mye folk og herlig høst-stemming ute i løypene, og ikke minst, rikelig med jangling i målområdet etter endt innsats. Etter målgang pleier smilene og praten å sitte løst.



Det siste året har vi registrert at mange løpsarrangementer har hatt nedgang i deltagelsen. Dette speiler vel en ganske tydelig, gjennomgående trend i samfunnet. I kjølvannet av pandemien, har folk i mindre grad vært sosialt aktive, og mange har droppet ut av den faste rytmen med regelmessig trening og deltagelse i løp som en naturlig forlengelse av dette. Terskelen for å melde seg på i løp kan ha blitt høyere. Dette er en trend som vi alle må bidra til å snu.

Er du usikker på om formen holder til å gjennomføre hoveddistansen på 20 km i Fredrikstadmarka Rundt, kan du i år prøve deg på Markatier'n i stedet. Løypa er 10,4 km og er et trimløp med tidtagning, men uten klasseinndeling. Starten går kl. 12:40, 20 minutter før hoveddistansen starter.

Her er en kort beskrivelse av de tre løpstraséene:

Fredrikstadmarka Rundt starter ved FIF-huset, gjør ei sløyfe i lysløypa ned mot Stjernehallen, før vi svinger nordover langs 2. dam i Bjørndalen, og inn i lysløypa igjen ved Skytterhuset. Derfra følger vi lysløypa på lettløpt grusunderlag fram til passering 3 km. Her kommer vi inn på traséen til karuselløpet Borredalen rundt. Ved ca 3,5 km er det en markant stigning, og underlaget blir mer teknisk krevende med røtter og flåfjell. Før passering 6 km får vi en kort strekning med skogsbilvei, hvor vi også finner første drikkestasjon (Hatteveien, like ved Rekustad skole). Så svinger løypa igjen ut i terrenget, og vi følger myke, fine stier fram til andre drikkestasjon. Dette er rett før passering 10 km ved Rostadneset. Da er vi på løypas laveste punkt, og her starter det eneste virkelig tunge partiet. Fram til 11,5 km stiger det jevnt og trutt, og det kan være smart å ikke presse alt for hardt i kneikene her. For på toppen venter et teknisk krevende parti langs åsen sydover mot Skihytta. Ved Skihytta ligger løpets tredje (og siste) drikkestasjon. Derfra og inn til mål ved FIF-huset er det 6 km, og hele denne strekningen går i lysløypa på lettløpt grusunderlag. Det er mye tid å hente her hvis beina er spreke!

Markatier'n: Start- og målområde er felles for Markatier'n og Fredrikstadmarka Rundt, og de to distansene følger samme trase fram til ca. 5,5km. Vi starter ved FIF-huset, løper sydover i lysløypa mot Stjernehallen, før vi svinger nordover langs 2. dam i Bjørndalen, og inn i lysløypa igjen ved Skytterhuset. Derfra følger vi lysløypa på lettløpt grusunderlag fram til passering 3 km. Her kommer vi inn på traséen til karuselløpet Borredalen rundt. Ved ca 3,5 km er det en markant stigning, og underlaget

blir mer teknisk krevende med røtter og flåfjell. Ved «Torget», etter ca. 5,5km er det drikkestasjon. Her skiller 10- og 20km-løypene lag. 20km fortsetter rett fram, mens 10km-løyperne svinger til venstre på grusveien og følger denne sydover forbi Borgli og videre nedover langs Borredalsvannet. Ved sydenden av vannet tar løypa snarveien inn til høyre på stien som leder oss ut på Bjørndalsveien ved Bjørndalen nordre. Derfra følges Bjørndalsveien fram til veikrysset ved Guttebakken. Her holder vi skrått venstre og følger samme trase som 20km-løperne fram til den gamle lysløyperunden i Bjørndalen. Der vender 20km-traseen nordover (til venstre), mens 10km fortsetter rett fram og følger lysløypa inn til mål.

Fredrikstad maraton løpes som 3 like runder á 14 km, pluss 195 m tillegg i starten, for å få korrekt distanse. Start og mål er som vanlig ved FIF-huset. Løypa er kontrollmålt av Kondis. Drøyt halve traséen er asfalt, resten er gode grusveier i skogen. Til tross for et tyngre parti midtveis på runden, har løypa vist seg å være ganske rask. Den 14 km lange runden ser slik ut:

Fra starten ved FIF-huset går det lett utfor den første kilometeren. Herfra løpes det på gang- og sykkelvei uten nevneverdige høydeforskjeller fram til første drikkestasjon ved Østfoldhallen, og videre langs Rolvsøyveien fram til Rolvsøy kirke. I det vi passerer 8 km, svinger løypa inn langs Hatteveien med retning mot marka. Nå følger et tyngre parti opp mot Rekustad skole. Her forlater vi asfalten og løper inn i skogen hvor vi finner andre drikkestasjon. Resten av runden er lettløpt skogsbilvei gjennom Borredalen og Bjørndalen fram til passering/målgang ved FIF-huset.

Løypene er godt merket, men følg med, så dere ikke løper feil i noen av løypekryssene i løpets siste del.

Lykke til med årets løp!

Med vennlig hilsen
Tore Bjørnetrø
FIF Leder



*Fra barneløpet
i 2021*

Hva kan vi hjelpe deg med?



Blid, ekte
og proft!



KNATTERUDFJELLET

ComSafe®

Sikkerhet og Svakstrøm

Din leverandør av Sikkerhets- og Svakstrømsanlegg!

Ilaveien 97
1605 Fredrikstad

post@comsafe.no
Tlf: 69 32 04 00



NYBYGG - REPARASJONER



Håkon Hansen
BYGGENTREPRENØR AS



Telefon 69 32 01 44

Faks 69 32 01 14 - Mob. 915 31 989

Kontoradresse: Rosenborgveien 5 - 1630 GML, Fredrikstad

- fagkunnskap gir trygghet



Tannlege Sekkelsten

www.leveringavsmil.no

Tlf: 69 30 08 00

Storgata 4

1607 Fredrikstad



BRØDR. SKOGEN FISKEHANDEL ANS

ENGELSVIKEN TLF. 69 33 31 76 - 69 33 04 16 - FAX 69 33 04 18

Postadr.: 1628 Engalsvik. Bankgiro: 9016.06.21183

Org.nr.: NO 963 164 513 MVA

Spis fisk - spar penger
Spis fisk - lev lenger



Nordli Sport A/S

TRØSKEN

1708 Sarpsborg

Telefon: 69 13 01 40

ÅPNINGSTIDER:

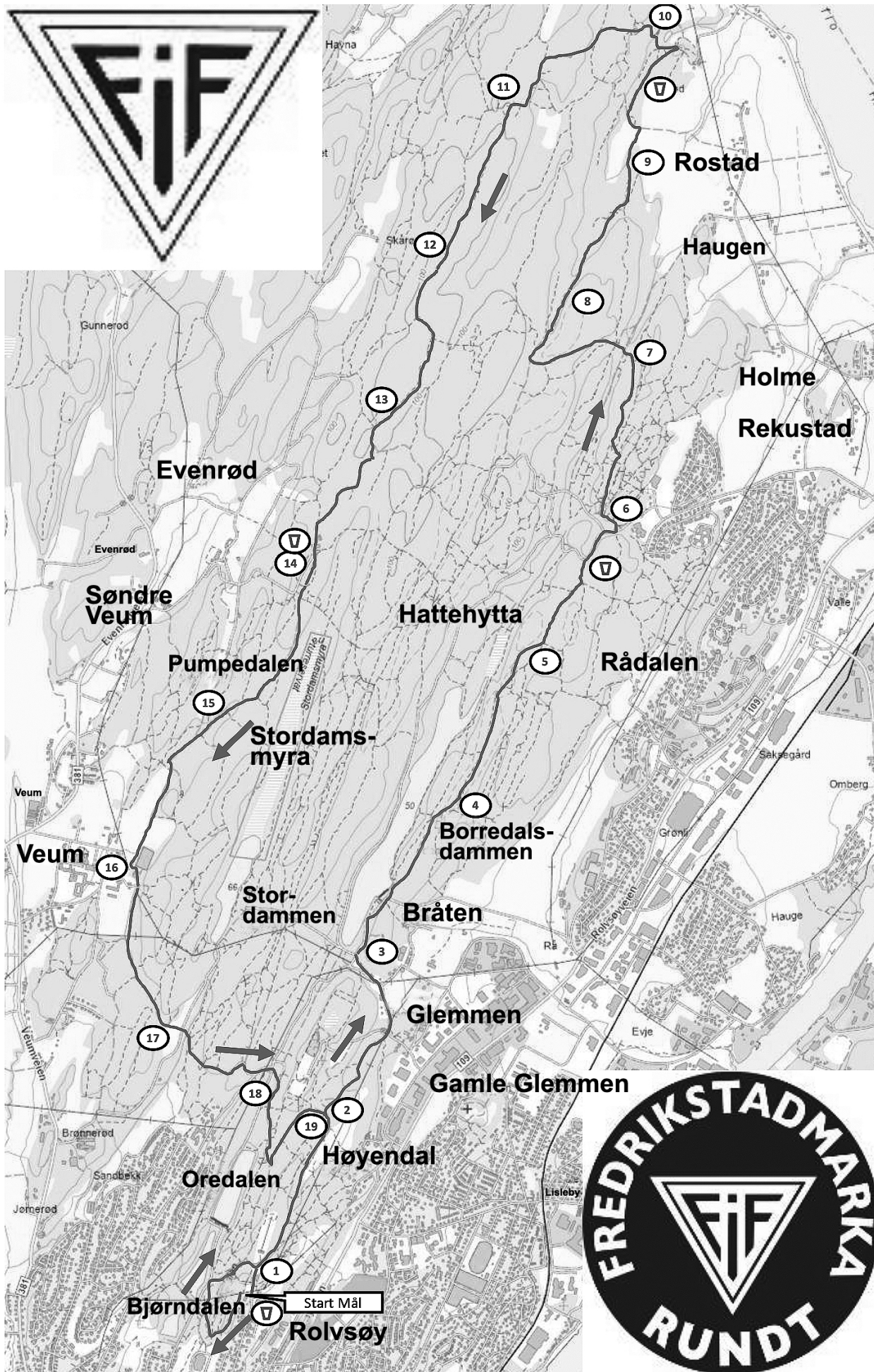
Hverdager kl. 10 - 18

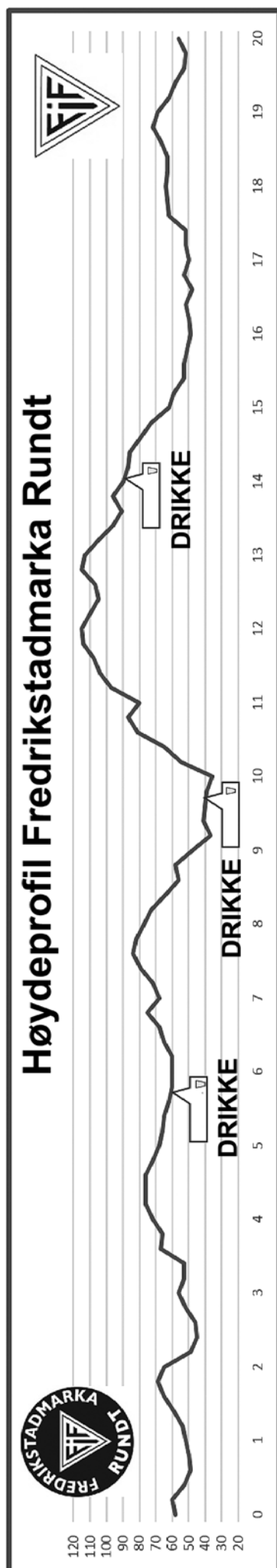
Lørdager stengt

**Alt i ski og
løpeutstyr!**



Fredrikstadmarka Rundt





En kort beskrivelse av traséen

Fredrikstadmarka Rundt:

Løpet starter med ei sløyfe i lysløypa ned mot Stjernehallen, før vi svinger nordover langs 2. dam i Bjørndalen, og inn i lysløypa ved Skytterhuset.

Derfra følger vi lysløypa på lettløpt grusunderlag fram til passering 3 km. Her kommer vi inn på traséen til karuselløpet Borredalen rundt.

Ved ca. 3,5 km stiger løypa markant, og underlaget blir mer teknisk krevende med røtter og flå fjell.

Før passering 6 km får vi en kort strekning med skogsbilvei, hvor vi finner første drikkestasjon. Så svinger løypa igjen ut i terrenget, og vi følger myke, fine skogstier fram til andre drikkestasjon. Dette er rett før passering 10 km. Da er vi på løypas laveste punkt, og her starter det eneste virkelig tunge partiet.

Fram til 11,5 km stiger det jevnt og trutt, og det kan være smart å ikke presse alt for hardt i kneikene her. For på toppen venter et teknisk krevende parti over åsene sydover mot Skihytta. Der finner vi 3. (og siste) drikkestasjon.

Fra Skihytta og inn til mål ved FIF-huset er det 6 km, og hele denne strekningen går i lysløypa på lettløpt grusunderlag. Det er mye tid å hente her hvis beina er friske! Løypa er godt merket, men følg med så dere ikke løper feil i noen av løypekryssene i løpets siste del.

Med hilsen
Arrangementskomitéen

Slik gikk det i Fredrikstadmarka Rundt 2021

Vinnere

Kvinner: Lisa Lee, Ik Granit, 1:39:19

Menn: Magnus Erstad, Kamp/Vestheim IF, 1:09:42

Løyperekord

Kvinner: Jorunn Rekkedal, Ås IL, 1:16:17 (1994)

Menn: Mats Haldin, Halden IL, 1:07:08 (2002)

Klasse	Klassevinner	Klubb/lag	Tid
K16-17	Cornelia Johannessen	Rolvsøy IF	1:52:48
K18-19			
K20-22			
K23-34	Ida Augustin	Gressvik	1:51:26
K35-39	Lisa Lee	Ik Granit	1:39:19
K40-44	Kathrine Ruud Hansen	Kvernhuset BIL	1:42:31
K45-49	Tora Klevås	Skjærhalden	2:03:19
K50-54	Marianne Møgster	Fredrikstad	2:03:38
K55-59	Christel Wennersten	Moss	1:59:46
K60-64	Karin Collett	Bergen	1:59:18
K65-69			
K70+			
M16-17	Hans Larsen	Begby	1:45:54
M18-19	Knut Andreas Rugland	Holmen IF	1:23:05
M20-22	Emil Kullerud	Sarpsborg IL	1:19:10
M23-34	Magnus Erstad	Kamp/Vestheim IF	1:09:42
M35-39	Nicolay Harbin	Helsehuset Fredrikstad	1:28:12
M40-44	Ruben Marco Arroyo	Fredrikstad IF	1:15:44
M45-49	Pål Asbjørn Kullerud	Sarpsborg IL	1:17:06
M50-54	Rune Nilsen	Grålum	1:29:19
M55-59	Lasse Lieberknecht	Fredrikstad IF	1:33:51
M60-64	Henry Michael Ødegaard	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett / Setskog IF	1:40:52
M65-69	Jørn Willy Olafsen	Tønsberg Triathlonklubb	1:38:03
M70-74	Arne Heimdal	Tine	1:58:48
M75-79	Henrik Lund Raagaard	Fredrikstad IF	1:40:11
M80+			



JUEL JOHANSENS BILRUTER ANS
RUTEBILER, TURBILER
RÅDALSVEIEN 16, 1668 ROLVSØY
TELEFON 69 33 51 39

Turbusser

Busser fra 15 til 60 sitteplasser



TORVBYEN
Gleder & Overraskelser

Statistikk for Fredrikstadmarka Rundt - flest deltakelser

Navn	Klubb	Antall	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Holme, Egil	Fredrikstad IF	38	01:39:37	01:38:09	01:44:21	01:43:56	02:34:24	01:31:11	01:32:12	01:32:17	01:31:38
Sandvik, Helge	Fredrikstad IF	38				01:47:37	01:43:56	01:39:21	01:41:37		01:39:56
Fjæraa, Øivind	Fredrikstad IF	37				01:47:37	01:43:56	01:39:21	01:41:37		01:39:56
Sanengen, Sverre	Fredrikstad IF	35			02:37:46	02:26:04	02:23:03	02:17:10		02:13:06	02:04:05
Olsen, Lars Erik	Fredrikstad IF	27		01:43:50	01:45:42	01:45:11	01:41:22	01:51:36	01:44:01	01:52:33	01:49:07
Karlsen, Helge	Posten	26	02:03:40	02:02:42	01:59:21				01:51:44	01:55:10	01:48:16
Sognlien, Tom	Fredrikstad IF	26			02:38:46	01:34:49	01:36:41	01:35:26	01:37:26	01:35:25	01:39:08
Lund, Morten E.	Hamar Skiklubb	25	01:36:43	01:33:19	01:33:25	01:30:41	01:32:21	01:32:04	01:30:26	01:29:22	01:24:28
Tømte, Sjur	Fredrikstad IF	24	01:43:11	01:41:37	01:46:41	01:43:53	02:34:23	01:37:04	01:33:36	01:36:18	01:34:28
Enoksen, Roy Harry	Ryggejoggen	23				01:55:05	01:53:53	01:44:55	01:44:35	01:48:27	01:34:38
Reffsgård, Ulf	Fredrikstad IF	23	02:56:31	02:23:41	02:38:46	02:32:02	01:58:58	02:34:11	02:56:35	03:05:15	
Svensson, Terje	Fredrikstad IF	23	01:54:07	01:55:07	01:45:57	01:52:31	01:47:55	01:45:15	01:37:39	01:42:56	01:43:27
Simonsen, Sven	Fredrikstad IF	22	01:41:06	01:38:52	01:40:13	01:34:23	01:53:34	01:32:40	01:30:56	01:34:31	01:34:06
Arntsen, Ketil	CK ØST	21	01:43:16	01:42:16	01:46:45	01:54:58	01:48:48	01:37:16	01:38:57		01:37:58
Gurandsrud, Jørgen	Fredrikstad IF	20	02:24:47		02:22:52	02:14:08	02:19:17	02:12:28	02:02:50	2:05:09	02:01:45
Jansen, Svein Oskar	Fredrikstad IF	20				02:31:18	02:22:33	02:16:56	02:05:04	2:09:15	02:05:28
Riis, Gunn-Tove	Fredrikstad IF	18	01:58:11	01:44:52	01:52:05		01:51:47	01:44:37	01:43:31		01:43:13
Berg, Kai	Fredrikstad IF	17	01:33:28	01:29:46	01:29:47		01:30:55	01:36:41			01:31:24
Hansen, Terje	Fredrikstad IF	17	01:54:55	01:47:39	01:47:42	01:45:28	01:46:43	01:37:06	01:41:08	01:41:20	
Krosby, Anders Johan	Fredrikstad Skiklubb	17	01:56:47	01:58:36	01:48:28	01:49:35	01:55:09		01:44:12	01:45:19	01:46:36
Madsen, Asbjørn	Friskis og Sveltis	16			02:09:27		02:01:31		01:58:08		
Rosnes, Helge		16								01:39:25	01:34:13
Hauge, Lars	Greåker IF	15		01:29:58	01:30:20	01:29:23	01:29:46	01:28:18	01:25:24		
Häbler, Morten		14			01:48:46		01:38:52		01:35:47		
Kvisvik, Kjell Normann	Fredrikstad IF	14							01:48:44		
Ulvåen, May	Fredrikstad IF	14							02:00:14		01:55:50
Andresen, Stig	Fredrikstad IF	13	01:41:12	01:45:19	01:41:15	01:42:07			01:37:44	01:36:10	
Hovland, Ivar		12					01:43:04				01:28:50
Pedersen, Daniel	Bertel O.Steen	12	01:58:33					01:39:12	01:41:35		01:36:57
Sørli, Arnfinn	Sarpsborg Syk.	12								01:46:19	
Tronstad, Anders		12	02:05:53	02:02:46	02:11:51	02:13:03	02:17:29	01:59:26		01:58:38	
Brynildsen, Anders	Fredrikstad Skiklubb	11	01:40:41	01:36:48	01:43:42	01:46:55	01:43:27	01:39:32	01:39:59	01:42:24	01:55:50
Furuheim, Knut Magne	Fredrikstad IF	11			01:32:23	01:32:45	01:29:04	01:31:05	01:36:55	0 1:40:00	01:44:16
Gjølstad, Kjetil R	Gressvik IF	11								01:46:08	01:43:43
Gurung, Ozzy	Jackon	11	01:20:08	01:26:56		01:20:49	01:37:14	01:17:07	01:18:16	1:23:55	01:22:58
Hermansen, Vidar	Fredrikstad	11			01:40:16		01:39:09		01:34:40		01:39:33
Karlsen, Roar	CK Øst	11						01:41:22	01:43:47		
Lieberknecht, Lasse	Fredrikstad IF	11	01:33:51		01:36:50	01:35:47					

Navn	Klubb	Antall	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
Andersen, Knut Viggo	Fredrikstad IF	10					01:37:03	01:29:27	01:27:25	01:42:47	01:29:48	01:28:20
Rosnes, Magne	COWI	10					01:43:51		01:39:33	01:39:48	01:35:09	01:38:23
Ruyter, Werner	Cicignon Old B	10		02:12:26	02:04:18	02:17:58	02:09:40	01:52:02	01:45:30	01:52:04		01:44:14
Skar, Einar	Fredrikstad IF	10						01:53:37			02:05:50	
Skaug, Rino	Gaards-Service	10					01:53:40	01:57:21	01:50:02	01:49:24	01:46:06	01:43:24
Skinstad, Roar	Vesterøy	10							01:45:54		01:38:07	01:40:57
Sture, Martin		10		01:31:46				01:25:41		01:24:38	01:27:56	01:27:48
Angelskår, Steinar	Fredrikstad IF	9			01:47:20		01:49:20			01:45:08	01:53:59	
Hox, Lars Henrik	Fredrikstad IF	9	01:34:09	01:31:40				01:34:34	01:38:26	01:38:07		01:42:54
Johannessen, Bjørn	Halden IL	9		01:47:42								
Kvalsvik, Geir	Kråkerrøy IL	9						01:48:19		01:53:51	01:57:27	
Lund, Magnus Nymoen	Hamar Skiklub	9						02:15:30	02:13:43	02:02:41	02:08:04	02:02:18
Nilsen, Trond	Fredrikstad IF	9	01:43:33		01:45:49	01:43:05		01:34:10	01:43:25	01:31:23		01:31:00
Syversen, Roger	Gressvik IF	9			01:37:11	01:26:42	01:29:16		01:27:41		01:28:43	01:27:31
Sørlie, Johnny		9										01:52:18
Evensen, Ole Christian	Fredrikstad	8				01:39:31			01:30:02	1:32:53	01:32:42	01:34:31
Gunheim, Berit	Fredrikstad IF	8										04:00:05
Hjardar, Espen	Kvernhuset	8	01:42:20	01:36:09			01:34:35	01:34:00	01:41:00			
Iversen, Tore	Fredrikstad IF	8								01:54:02	01:52:39	01:42:41
Kjellesvig, Tellef	Fredrikstad Sk	8			01:53:08	01:46:11	01:44:43		01:44:24	1:48:57		01:45:03
Lier, Ole Christian	Fredrikstad IF	8	01:41:25			01:42:21	01:37:03	01:36:10	01:32:52	01:37:58	01:43:05	01:56:44
Moe, Arnfinn	Fredrikstad Ski	8									01:43:39	
Nilssen, Pål-Helge	Northern Runn	8	01:40:34	01:36:05	01:46:22		01:29:19		01:30:45	01:53:25		
Olsen, Magne Strand	Fredrikstad IF	8								02:30:47	01:46:02	
Pedersen, Oddbjørn	GLSU	8						02:07:40	01:55:00		01:51:23	
Pinås, Tor Christian	TT Service	8								01:26:58	01:25:39	01:38:20
Skaug, Sondre	Fredrikstad IF	8					01:28:19	01:28:06	01:24:59		01:23:44	01:22:16
Angvoll, Pål	Fredrikstad Sk	7							01:54:50	01:54:55		
Augustin, Vidar	Gressvik	7			01:57:32		01:56:05				01:56:20	
Gylvik, Morten		7				01:45:31						01:38:33
Hansen, Kathrine Ruud	Kvernhuset BI	7	01:42:31	01:38:07	01:40:26	01:38:59	01:39:07	01:38:43	01:36:48			
Hanssen, Jan Frode		7				02:01:59			01:54:24		01:57:52	
Hurum, Harald		7				01:48:48		01:51:15	01:48:19	01:45:56		01:42:15
Joki, Reidar Kvale	Fireco	7					01:28:05	01:32:29	01:28:14	1:31:11	01:29:06	
Krogstad, Lars	Gressvik IF	7		01:23:13		01:25:01	01:22:46	01:22:44	02:17:09	2:13:52	01:27:12	01:26:37
Lundstrøm, Ivar		7	02:13:57		02:23:27	02:13:02	02:05:50	02:10:24				
Martinsen, Ingar	Fredrikstad	7						01:44:20		01:50:34	02:09:48	01:48:05
Olsen, Roar	Gif-Joggen	7		02:05:43	02:10:09	02:13:05				02:23:05		
Pettersen, Mats	Orkla BIL	7		01:20:08						01:21:05	01:20:38	01:23:58
Ruyter, Thomas	Askim IF	7		01:55:09	02:02:47		01:56:49		01:45:50	1:45:13	02:00:43	
Raagaard, Henrik Lund	Fredrikstad IF	7	01:40:11	01:41:36	01:44:36	01:44:44	01:52:11	02:05:21	02:05:05			
Stokseth, Øyvind	Veum CK	7										01:14:35
Svandal, Magne	Fredrikstad	7	01:46:40	01:45:24	01:45:24	01:44:14				01:33:42	01:43:41	



*Vinner av herreklassen i Fredrikstadmarka Rundt 2021, klasse 23 - 34,
Magnus Erstad fra Kamp / Vestheim IF*



*Vinner av dameklassen i Fredrikstadmarka Rundt 2021, klasse 35 - 39,
Lise Lee fra IK Granit*

Deltakerliste for Fredrikstadmarka Rundt 09.10.2022 - starttid kl.13.00

Startnr	Navn	Klubb
K 23 - 34		
317	Sunniva Frivold	Gamle Fredrikstad
291	Helene Grundt-Ileby	Fredrikstad IF
313	Celine Kragseth	Oslo
319	Cathrine Martinsen	Oslo
287	Dzenana Mujkanovic	Sarpsborg
314	Oda Kristin Pedersen	Gressvik
286	Emilie Solberg	Fredrikstad IF
324	Lise Stokkeland	Kråkerøy
K 35 - 39		
310	Elin Didrichsen	Gressvik
339	Grete Roaldseth Fuglesang	Gamle Fredrikstad
283	Viktoria Holst	Gressvik
253	Pernille Meum	Fredrikstad Kommune KMB
275	Elizabeth Waaler	Saltnes
341	Mari Gjølberg Ålerud	Rygge IL
K 40 - 44		
264	Jessica Hansen	Gamle Fredrikstad
289	Kathrine Ruud Hansen	Kvernhuset Allstars
332	Marit Kirknes Kahrs	Cowi BIL
308	Maria Schaeffer	Sarpsborg
334	Linda Mari Solberg	Cowi BIL
281	Thine Storehjelm	Fredrikstad
299	Camilla Winther	Fredrikstad
K 45 - 49		
336	Vibeke Bergsletten	Svinndal
K 50 - 54		
260	Marianne Møgster	Fredrikstad Kommune, KMB
250	Hilde Strand	Halden IL
K 55 - 59		
304	Trine Svenkerud	Gressvik

Deltakerliste for Fredrikstadmarka Rundt 09.10.2022 - starttid kl.13.00

Startnr	Navn	Klubb
M16 - 17		
354	Audun Pettersen Nordby	Fredrikstad Skiklubb
293	Aleksander Pedersen	Fredrikstad
255	Fredrik Pinås	Fredrikstad IF
M18-19		
290	Mikael Birkelund	Borgen
M20-22		
258	Stian Pedersen	Fredrikstad
M23-34		
316	Eirik Berget	Fredrikstad
329	Bjørnar Degnes	Cowi BIL
301	Ralph Hardisty	Oslo
276	Kristoffer Reinholt Jensen	Team Eurobrigtsen
268	Benjamin Juell	Fredrikstad
328	Jørgen Isak Kristiansen	Cowi BIL
355	Joachim Leknes	Rygge
278	Preben Lie	Gressvik
345	Herman Ryen Martinsen	NTNUI
285	Thomas Nyegaard-Larsen	Fredrikstad
272	Magnus S. Oliversen	Trøsken IL
247	Marius Skullerud	Sætre
323	Mats Solvang	Kråkerøy
249	Christian Ødegaard	Christian Ødegaard
M35-39		
288	Heine Aas	Klavestadhaugen
273	Morten Bakke-Divenah	Tårnåsen
284	Håkon Brevik	Kråkerøy
277	Christian Grundekjøn	Fredrikstad
294	Kim Gundrosen	Moss
327	Geir Ole Guthu	Cowi BIL
303	Christian Høye	Gamle Fredrikstad
302	Andre Sahlin Johansen	Gamle Fredrikstad
331	Hans Magnus Kure	Cowi BIL

271	Morten Moen	Grålum
320	Aleksander Moen	Halden IL
349	Kristian Moseby	Trøgstad
269	Audun Nicolaysen	Fredrikstad IF
307	Håvard Skaaden	Kråkerøy
245	Ole Kristian Tveten	Grav Gård
298	Steinar Uglebakken	Gressvik
292	Petter Veland	Spydeberg IL
248	Hans-Martin Vollan	G-Unit
262	Aleksander Westlund	Gamle Fredrikstad
351	Kenneth Thunshelle Wiig	Soonløp

M40-44

256	Anders Harald Andersen	Fredrikstad IF
251	Torstein Bae	Rustad
280	Øystein Buran	Fredrikstad
312	Jon Petter Grandal	Gamle Fredrikstad
297	Bjørnar Grønhaug	Bjørnar Grønhaug
265	Alexander Braseth Halle	Fredrikstad
274	Nicolay Harbin	Kråkerøy
322	Martin Johannessen	Kråkerøy
338	Alf-Georg Joranger	Fredrikstad IF
356	Tomas Løvik	Kråkerøy
306	Stefano Nichele	Fredrikstad SK

M45-49

325	Kai Berg	Gressvik
257	Dag Bergby	Fredrikstad IF
352	Aasmund Danielsen	Superløpsteg-Team
333	Jon Anders Grindahl	Cowi BIL
263	Jan Erik Gullaksen	Spydeberg
337	Ole Johnny Hansen	Fredrikstad
246	Morten Jensen	Fredrikstad
344	Tore August Kro	Begby
267	Sigurd Mikkelsen	Kråkerøy
261	Tor Christian Pinås	Fredrikstad IF
259	Oddbjørn Sjøgren	Fredrikstad
318	Bjørn Arild Smaaberg	Varteig IL
309	Tor Erik Strømnes	Gamle Fredrikstad

Deltakerliste for Fredrikstadmarka Rundt 09.10.2022 - starttid kl.13.00

Startnr	Navn	Klubb
M50 - 54		
279	Øystein Jurgen Andresen	Fredrikstad Triatlonklubb
311	Espen Grindahl	Fredrikstad Triatlonklubb
282	Bjørn Johannessen	Halden IL
266	Per- Øivind Johannessen	St Croix-Huset
348	Ivar Lundstrøm	Fredrikstad
347	Hans-Petter Lystad	Askim
270	Daniel Pedersen	Fredrikstad
353	Mats Pettersen	Orkla BIL
340	Anders Tronstad	Moss
M55-59		
343	Ketil Arntsen	Ck Øst
295	Tor-Ivar Guttulsrød	Fredrikstad IF
330	Lars Erik Hauge	Cowi BIL
296	Roar Henriksen	Torp
326	Werner Ruyter	Cicignon Old-Boys
342	Eivind Sandvik	Gressvik
321	Sven Simonsen	Fredrikstad IF
335	Bjørn -Erik Strangel	Rolvsøy
M60-64		
254	Trond-Reidar Bukholm	Halden IL
315	Sjur Tømte	Fredrikstad IF
M65-69		
346	Egil Holme	Fredrikstad IF
300	Atle Hovd	IF BIL
M70-74		
252	Jørgen Gurandsrud	Fredrikstad IF
350	Jørn Willy Olafsen	Tønsberg Triathlonklubb

ALT I PREMIERING OG KLUBBSERVICE



www.norskdekor.no

Norsk Dekor AS

Postboks 114, 1806 Skiptvet

Tlf. 69 80 68 80

E-post: post@norskdekor.no



Kynningsrud



- Alt innen malerarbeid
- Tapetsering og gulvarbeid
- Fliser
- Møbelmaling
- Dekor, lasering og ådring

Tlf. 69 39 82 00

Faks: 69 39 82 78

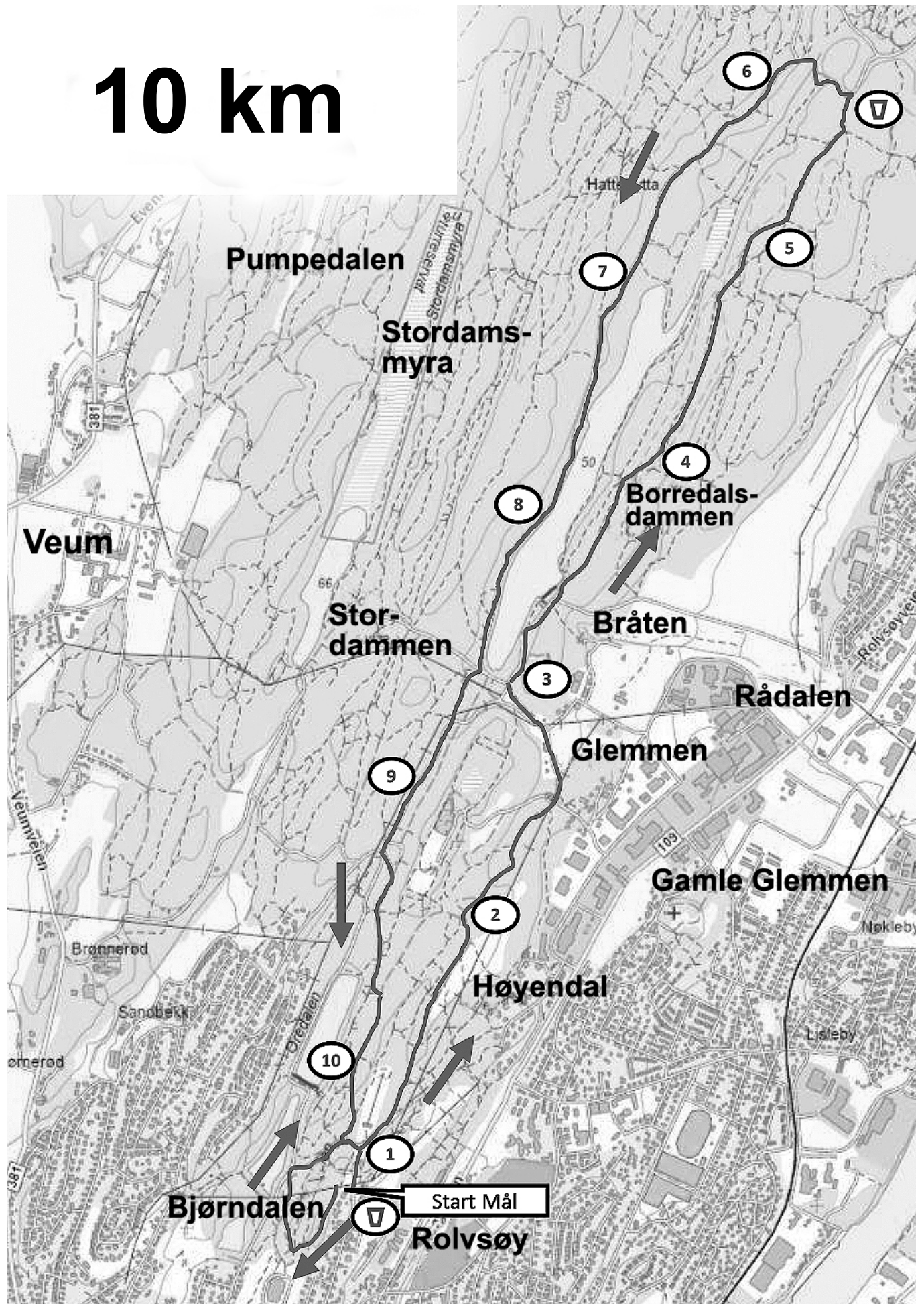
Sølands vei 10, Postboks 603,

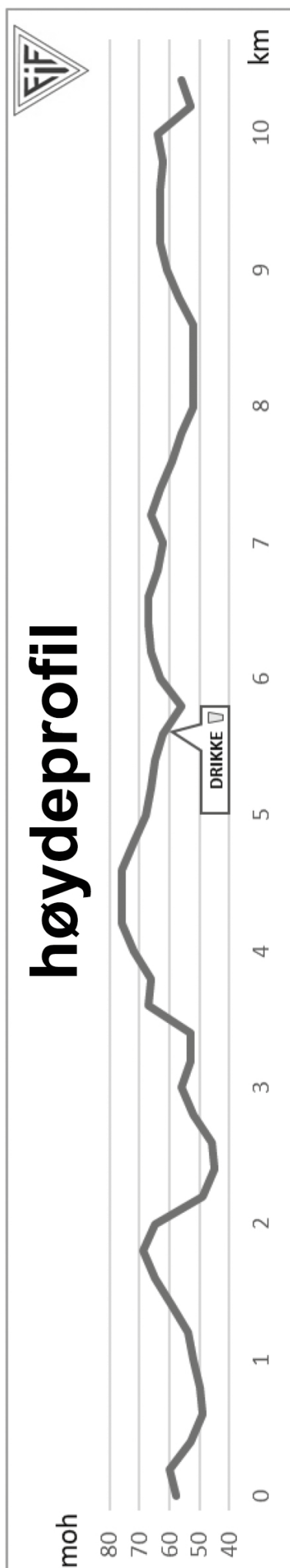
1616 Fredrikstad

e-post: malermester@haj.no

Markatier'n

10 km





10 km løypebeskrivelse

Start- og målområde er felles for 10km og 20km, og de to distansene følger samme trase fram til ca. 5,5km.

Vi starter ved FIF-huset, løper sydover i lysløypa mot Stjernehallen, før vi svinger nordover langs 2. dam i Bjørndalen, og inn i lysløypa igjen ved Skytterhuset. Derfra følger vi lysløypa på lettløpt grusunderlag fram til passering 3 km. Her kommer vi inn på traséen til karuselløpet Borredalen rundt.

Ved ca 3,5 km er det en markant stigning, og underlaget blir mer teknisk krevende med røtter og flåfjell.

Ved «Torget», etter ca. 5,5 km er det drikkestasjon.

Her skiller 10- og 20km-løypene lag. 20km fortsetter rett fram, mens 10km-løypene svinger til venstre på grusveien og følger denne sydover forbi Borgli og videre nedover langs Borredalsvannet. Ved sydenden av vannet tar løypa snarveien inn til høyre på stien som leder oss ut på Bjørndalsveien ved Bjørndalen nordre.

Derfra følges Bjørndalsveien fram til veikrysset ved Guttebakken. Her holder vi skrått venstre og følger samme trasé som 20km-løperne fram til den gamle lysløyperunden i Bjørndalen. Der vender 20km-traséen nordover (til venstre), mens 10km fortsetter rett fram og følger lysløypa inn til mål.



Det er fint i marka i Oktober

Deltakerliste for Markatier'n 09.10.2022 - Trimløp 10 km starttid kl.12.40

Startnr	Navn	Klubb
47	Fredrik Varem Andersen	Gressvik
50	Knut V Andersen	Fredrikstad IF
48	Geir Augustin	Gamle Fredrikstad
46	Jan-Vidar Bakker	Torp
63	Pål Briancourt	Sarpsborg
59	Hanna Fiskum Nordbrøden	Cowi BIL
64	Charlotte Forsberg	Gressvik
53	Harrison Gallantree-Smith	Moss
61	Toril Granly Falkenberg	Cowi BIL
62	Jamal Haqi	Cowi BIL
60	Camilla Johansen	Cowi BIL
56	Helge Karlsen	Fredrikstad
57	Marie Støle Klemetsen	Gressvik
43	Anne Holberg Klemsdal	Fredrikstad
42	Tor-Einar Langebeck	Fredrikstad IF
45	Jonas Meyer	Fossum IF
52	Berit Marie Nilsen	Fredrikstad
54	Alan Saied	Kråkerøy
51	Ann Kristin Skogen	Manstad
44	Ann-Marie Thoresen	Statens Vegvesen
55	Leni Wilhelms Torp	Gressvik
49	Heza Wasfy	Kråkerøy
58	Sigrid Marie Ødegaard	Sarpsborg

www.fredrikstadif.no



Løypeprofil Fredrikstad Maraton

En kort beskrivelse av traséen

Fredrikstad Maraton

Fredrikstad maraton løpes som 3 runder á 14 km. Starten er trukket 195 m tilbake for å få korrekt distanse.

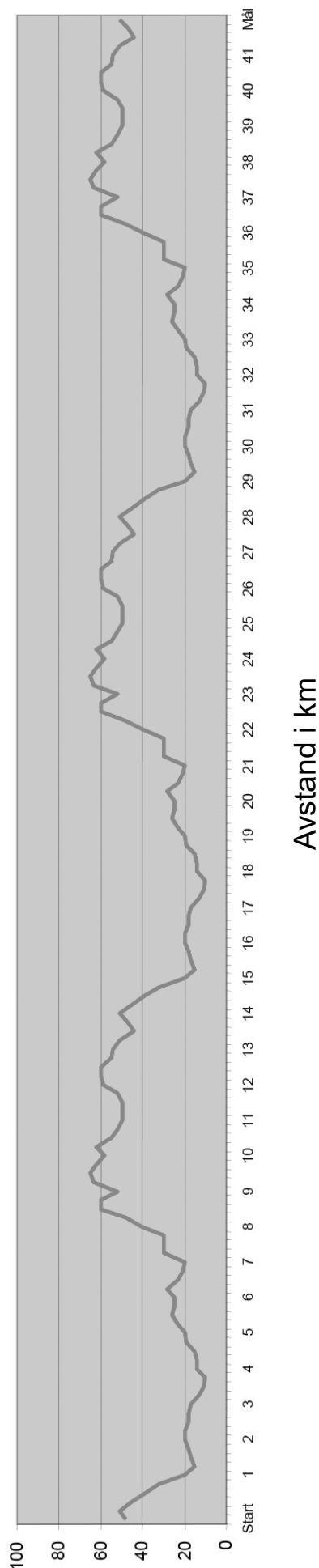
Fra starten ved FIF-huset går det lett utfor den første km'en. Herfra løpes det på gang- og sykkelvei uten nevneverdige høydeforskjeller fram til 1. drikkestasjon ved Østfoldhallen, og videre langs Rolvsøyveien fram til Rolvsøy kirke.

I det vi passerer 8 km, svinger løypa inn langs Hatteveien med retning mot marka. Nå følger et litt tyngre parti opp mot nye Rekustad skole. Her forlater vi asfalten og løper inn i skogen hvor vi finner 2. drikkestasjon.

Resten av runden er lettløpt skogsbilvei gjennom Borredalen og Bjørndalen fram til passer/målgang ved FIF-huset.

Vi ønsker deltagerne i årets løp lykke til!

Med hilsen
Arrangementskomitéen



Slik gikk det i Fredrikstad maraton 2021

Vinnere

Kvinner: Lise Lavoll Borgen-Johansen, 3:12:06

Menn: John Christian Deighan, Advokatfirmaet Haavind B.I.L./Frogner Runners, 2:45:20

Løyperekord

Kvinner: Anette Hauge, Rolvsøy IF, 3:03:24 (2020)

Menn: Magnus Erstad, Kamp/Vestheim IF, 2:30:14 (2020)

Klasse	Klassevinner	Klubb/lag	Tid
K16-17			
K18-19			
K20-22			
K23-34	Lise Lavoll Borgen-Johansen	Robust Coaching	3:12:06
K35-39	Anette Ødegård	Team Johansen	3:33:01
K40-44	Maria Schaeffer	Sarpsborg	4:09:18
K45-49			
K50-54	Marit Tørstad	Rye Sp.Kl.	3:50:07
K55-59			
K60-64	Liv B. Jegteberg Lystad	Sportsklubben Vidar	4:08:18
K65-69			
K70-74			
M16-17			
M18-19	Kristoffer Bruland	Greåker IF	3:33:53
M20-22	Alexander Aanby Confesor	Grimstad	3:54:26
M23-34	Robert Bue	Marnardal IL	3:07:17
M35-39	John Christian Deighan	Advokatfirmaet Haavind B.I.L./Frogner Runners	2:45:20
M40-44	Ruben Marco Arroyo	Fredrikstad IF	2:46:30
M45-49	Tore Erstad	Ice	3:06:06
M50-54	Mats Pettersen	Orkla BIL	2:57:48
M55-59	Erling Marthinsen	Team Øverskauen	3:19:15
M60-64	Sjur Tømte	Fredrikstad IF	3:41:23
M65-69	Ole Guttulsrød	Rygge IL	4:34:42
M70-74			
M75-79			

Statistikk for Fredrikstad Maraton - flest deltakelser

Navn	Klubb	Ant.	Bestetid	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Tømte, Sjur	Fredrikstad IF	20	03:26:03	03:41:23	03:43:45	03:57:22	04:08:48	04:07:53	03:48:24	03:43:49	03:40:54	03:36:57
Sognlien, Tom	Fredrikstad IF	16	03:23:41				03:45:04	03:36:00	03:42:57	04:06:54	03:33:16	04:17:44
Jansen, Svein O.	Fredrikstad IF	15	04:13:58					05:32:48	05:32:04	05:23:36	04:55:16	05:11:43
Mortensen, Tore	Romerike Ultral.klubb	15	03:06:16	03:47:47	03:57:47	03:27:29	03:22:38		03:12:30	03:06:16	03:20:11	03:23:56
Svensson, Terje	Fredrikstad IF	15	03:49:27	04:09:59	04:26:53	03:58:36	04:18:39	04:01:57		03:54:58	03:53:51	04:10:18
Weydahl, Jon	Drøbak Maratonklubb	15	03:45:37	05:01:53	05:08:28	05:09:11	04:54:57	04:58:37	04:39:35			04:15:50
Ackenhausen, Øystein	Spiridon LLL	14	04:53:31							06:13:11	06:16:54	06:38:11
Tveit, Odd Gunnar	Birkenes IL	14	02:58:31	03:26:42	03:38:33	03:38:01		03:36:46	03:23:09	03:20:52	03:29:32	03:23:02
Hauge, Lars	Greaker IF	13	03:22:22		03:28:35	03:29:23	03:28:09	03:29:45	03:29:17	03:28:45		03:22:22
Skooq, Lennart	Stenungsunds OK	12	03:42:50									04:45:20
Aasbø, Henrik	Rindal IL	12	03:46:57	04:57:01	04:41:13	05:17:39	04:58:15	04:36:55		04:35:25		04:28:36
Guttulsrud, Ole	Rygge IL	11	03:17:22	04:34:42		04:35:51		04:19:35	04:06:53	03:58:16	03:56:51	03:34:31
Hammer, Jarle	Nittedal IL	11	03:47:40					06:08:10	05:44:24	04:59:33	04:55:08	
Hasvold, Arne	Horten Friidrett	11	03:29:47				04:53:53	04:56:20		04:26:30		04:30:59
Kraugerud, Frode Audun	Rakkestad	11	03:06:06			03:22:03		03:15:59	03:19:30	03:13:55	03:26:10	03:28:45
Skogen, Grid	Fredrikstad IF	11	03:44:45									
Gjerde, Bjørn Kåre	IL I BUL	10	02:59:37							03:45:56	03:26:54	03:27:18
Johnsen, Gisle	Lysaker Sportsklubb	10	02:54:54			03:38:20		02:59:36	03:07:21	03:16:23	03:01:27	03:08:00
Wennemo, Erik Kristian		10	03:41:54		04:08:10		04:15:13	04:35:05	04:09:41	03:55:38	03:57:11	03:58:44
Blaafjeldal, Vidar	Reinsjødalen Skli	9	03:46:06	04:35:35				04:43:32	04:23:28	04:17:10	04:19:20	
Pettersen, Svein	KONDIS	9	03:57:09							05:10:56		
Weydahl, Birger	Drøbak Maratonklubb	9	04:34:41						06:24:43	06:05:15	06:14:35	
Leganger, Erlend		8	03:51:21	04:54:58	04:14:42					03:51:21	04:06:30	03:58:56
Lystad, Liv B. Jegteberg	Sportsklubben Vidar	8	04:06:25	04:08:18	04:13:51	04:51:57	04:41:25	04:10:34	04:09:31	04:15:29	04:06:25	
Rødde, Bård	Lånke IL	8	03:35:09								05:08:01	
Tronstad, Anders	Moss	8	04:08:51	05:07:28	04:50:05	05:06:41			05:04:34		04:51:12	
Wakelin, Ross	Narvik IL	8	02:52:30							03:54:25	03:13:19	03:21:21
Collier, Stephen Glen	Atomen Halden BIL	7	03:34:00							03:36:37	03:34:00	03:47:43
Dørum, Lars Christen	Spiridon Langløperlag	7	03:09:43		03:22:47			03:17:02		03:10:21		
Fossheim, Rune	DNL-KONDIS	7	03:24:48	04:42:20		04:27:34		04:18:49		04:10:07		
Gurandsrud, Jørgen	Fredrikstad IF	7	04:11:53				05:32:35					
Haugen, Inge Asbjørn	Hornindal IL	7	03:43:03							03:55:10	03:45:48	
Larsen, Kim Aaril	Skeid	7	03:21:41				03:22:30				03:08:56	
Lithun, Lise	Gjesdal IL	7	03:53:45			04:20:29	04:13:35	04:15:03		03:53:45	03:58:46	05:29:08
Andersen, Roy Freddy	Fredrikstad IF	6	03:16:32				03:47:11			03:21:47		03:23:24
Bakken, Titina	Romerike Ultraløperkl	6	04:19:45						04:53:49	04:19:45	04:41:10	04:32:54
Bertelsen, Tom Rune	Sportsklubben Kraft	6	03:57:38		05:16:37	04:42:12						
Lima, Sigurd	Gjesdal IL	6	03:56:50					04:43:32		05:55:04	03:58:46	04:30:55

Navn	Klubb	Ant.	Bestetid	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Marthinsen, Erling	Team Øverskauen	6	03:19:04	03:19:15				03:26:12	03:19:04		03:23:37	
Nilsen, Trond	Fredrikstad IF	6	03:27:16									04:53:48
Waalen, Kristian	Spiridon Langløperlag	6	04:11:50			04:24:17		04:34:32				04:11:50
Aas, Jan Billy	Drøbak Maratonkl	6	03:04:05					04:48:49	05:58:47	06:05:15		
Andersen, Line	Storemyr IL	5	04:05:04	04:05:04	04:13:30		04:27:37	04:09:02		04:25:54		
Angelskär, Steinar	Fredrikstad IF	5	03:48:05					03:48:05		04:07:02		
Englund, Tommy	Ok Grane	5	03:46:25									05:10:24
Hox, Lars	Fredrikstad IF	5	03:38:10	03:38:10	03:40:02				03:45:45	04:13:28	03:48:54	
Kedziora, Norbert		5	03:14:43	03:27:52	03:14:43	03:15:41	03:17:14	03:17:14				
Magnussen, Heine	Fredrikstad Triathlon	5	03:29:28			03:33:55		03:40:44	03:34:53	03:29:28	03:37:53	
Nossom, Erik	Romerike Ultraløper	5	03:36:37								03:43:41	
Pedersen, Henning	3TL Jeløya	5	02:49:21				02:57:55		02:55:32			
Thorstensen, Runar	Romerike Ultraløper	5	03:55:20	04:57:02								
Bakken, Wiggo	Jevnaker IF	4	04:17:12									05:22:38
Been, Halvor	Rygge IL	4	03:28:06		03:37:24	03:28:06				03:57:44	03:54:57	
Bennett, Tim	SK Vidar	4	03:24:44									03:25:59
Bjørland, Frode	Team Vigilo Vigilei	4	03:39:49			03:40:27	03:39:49	03:55:24	04:02:55			
Bjørndal, Torger	Manstad Sprint	4	04:09:02		04:13:31		04:27:37	04:09:02		04:25:54		
Diskerud, Ingar	Mysen Vin & Maraton	4	03:24:47									04:23:02
Gulbrandsen, Odd Idar	RLL	4	03:41:15		03:56:58						04:22:04	
Hansen, Frank Robert	Kondis	4	03:47:11								04:36:47	
Haraldsen, Anders	Son løp	4	03:43:20		03:55:34	03:47:59	04:07:14			03:43:20		
Hauge, Anette	Rolvøy IF	4	03:03:24		03:03:24				03:22:02	03:16:51	03:25:11	
Hovden, Jon	Toten Treningssenter	4	03:48:20					04:41:23				04:05:26
Hovden, Åse, Sandberg	Toten Treningssenter	4	03:40:56					04:29:18				04:03:25
Josefsen, Kristin	Fredrikstad IF	4	03:48:46									04:07:13
Larsen, Fred Morgan	Fredrikstad IF	4	03:23:01	03:23:20	03:28:53					03:23:01	03:37:57	
Lier, Ole Christian	Fredrikstad IF	4	03:34:23	03:51:38			03:51:29			03:34:23	03:51:11	
Mathisen, Øystein	DNL	4	03:36:00			05:23:45		04:27:42				
Nygård, Ragnar	GØIF	4	03:58:21									03:59:12
Olsen, Ulf Roger	Torp	4	03:19:04			03:19:04	03:39:22		03:44:55	03:55:14		
Pettersen, Mats	Orkla BIL	4	02:52:57	02:57:48	02:52:57		03:01:20	03:05:50				
Qvenild, Kristian	Raumyrveien Spring	4	02:48:39								02:54:15	02:54:51
Raagaard, Henrik Lund	Fredrikstad IF	4	03:51:14		03:51:53	03:51:14	04:05:25	04:25:21				
Thorbjørnsen, Rune	Oslo Kommune BIL	4	03:40:43	03:40:43								04:03:57
Try, Lars	Tvedestrand Turn	4	05:53:14							06:08:31	06:23:17	05:53:14
Tørstad, Marit	Rye Sp.Kl.	4	03:50:07	03:50:07	03:53:59						03:55:29	04:05:28
Bue, Robert	Marnardal IL	3	02:59:26	03:07:17		02:59:26	03:05:46					
Falk, Therese	Romerike Ultraløperkl.	3	03:18:40		03:18:40					03:25:43	03:35:54	
Gjølberg, Trygve	Fredrikstad Triathlon	3	04:06:14									04:13:23
Grimsby, John	Signo	3	03:16:48								03:16:48	
Grønneberg, Marie	Fredrikstad IF	3	03:14:17				03:20:03		03:14:17	03:29:13		
Hansen, Kathrine Ruud	Kvernhuset BIL	3	03:39:49			03:40:27	03:39:49	03:56:50				



*Vinner av Maraton i kvinneklassen 23 - 34 i 2021:
Lise Lavoll Borgen-Johansen fra Robust Coaching*



*Vinner av Maraton i herreklassen 35-39 i 2021:
John Christian Deighan fra Frogner Runners*

Løyperekorder og beste klassetider for Fredrikstad Maraton

Klasse	Etternavn	Fornavn	Klubb	År	Tid
K17-29	Hauge	Anette	Rolvsøy IF	2015	03:16:51
K23-34	Hauge	Anette	Rolvsøy IF	2020	03:03:24 Løyperekord
K30-39	Arge	Rigmor N.	ÅS IL	2006	03:13:23
K35-39	Karlsen	Anne Marie	KRISTIANSAND S	2020	03:10:01
K40-44	Grønneberg	Marie	FREDRIKSTAD IF	2016	03:14:17
K45-49	Falk	Therese	Romerike Ultraløperklubb	2020	03:18:40
K50-54	Følling	Marianne	Romerike Ultraløperklubb	2013	03:32:51
K55-59	Laulo	Marit Ann	Equinor BIL	2020	03:27:18
K60-64	Dørum	Wenche	ROYAL SPORT	2004	03:45:03
K65-69	Hassing	Tove	FREDRIKSTAD IF	2005	03:58:48
K70-74	Nystad	Vera	SØGNE IL	2015	04:05:40
K75-79	Henden Rustlie	Signy	LØRENSKOG FIL	2016	05:41:45
M16-17	Storeheier	Even	ØSTBYGDA LØPEGRUPPE	2017	03:24:49
M17-29	Sørstad	Gjermund	SK VIDAR	2008	02:42:02
M18-19	Leknessund	Andreas	UNO-X NORWEGIAN DEVELOPMENT	2018	03:01:30
M20-22	Langfeldt	Adrian		2017	03:55:55
M23-34	Erstad	Magnus	Kamp/Vestheim IF	2020	02:30:14 Løyperekord
M30-39	Haladin	Mats	HALDEN IL	2006	02:36:53
M35-39	Deighan	John Christian	Advokatfirmaet Haavind B.I.L./Frogne	2021	02:45:20
M40-44	Gilberg	Runar	SK VIDAR	2006	02:41:35
M45-49	Nyquist	Tor Erik	VALDRES LANGLØPARLAG	2015	02:47:47
M50-54	Johansen	Sigleif	STARTSKRAFT NORE	2002	02:55:49
M55-59	Nilsen	Vidar	OPPEGÅRD IL	2015	02:59:23
M60-64	Dørum	Lars Christen	SKIMILAJOGGEN	2015	03:10:21
M65-69	Dørum	Lars Christen	Spiridon Langløperlag	2020	03:22:47
M70-74	Raagaard	Henrik	FREDRIKSTAD IF	2018	04:05:25
M70+	Vebostad	Hagbart	GNAGSÅR	2012	03:57:17
M75-79	Raagaard	Henrik	FREDRIKSTAD IF	2019	03:51:14



Deltakerliste for Fredrikstad Maraton lørdag 22 .10.2022 - starttid kl.11.00

Startnr	Navn	Klubb
Kvinner		
K23 - 34		
0	Csenge Horvath	Alta
K35-39		
0	Sarah McSeveny-Åril	Oslo
0	Helene Nilsen	Torp
K45-49		
0	Vibeke Bergsletten	Svinndal
K50-54		
0	Jannicke Bergh	Larkollen
K60-64		
0	Liv B. Jegteberg Lystad	Sportsklubben Vidar / Team Kondis
Menn		
M23-34		
0	Knut Erik Johannesen	Mandal og Halse IL-Friidrett
0	Halim Osmani	Grålum
0	Simen Skistad	Østerås
M35-39		
0	Thor-Anders Amundsen	Rolvsøy
0	Lars Lødding	Oslo
0	Samsoni Rubeni Sichone	Torp
0	Magnar Wium	Enabler AS
M40-44		
0	Malte Sebastian Hinsch	Spydeberg
0	Anthony Day	Drammen
0	Erik Rasmussen	Tolvsrød

M45-49		
0	Terje Uriansrud	Skjetten
M50-54		
0	Willy Høydal	Berger
0	Morten Iversen	Snus365
0	Andreas Lervik	Sarpsborg Sykleklubb
0	Remi Alexandre Normann Marents	Next1.No Rekruttering
M55-59		
0	Baste Amble	Dnv Bil
0	Erlend Leganger	Tomter
0	André Marhaug	Oslo
0	Espen Overskott	Hamar Skiklubb
0	John Ole Skeide	Fanaråk IL
0	Finn Skogum	Imdi
0	Odd Gunnar Tveit	Birkenes IL
M65-69		
0	Rune Fossheim	Team Kondis



Fairuz Syed Ahmed

Tannlege Einar Skar

Finner du nå hos

Kråkerøytannlegene

Telefon: 69 33 11 16

- støtter
Fredrikstad IF og friidretten



eFaktura B2B – Webpublisering – Netthandel – EDI


IntegrasjonsPartner
www.integrasjonspartner.no

enkle verktøy – avanserte løsninger

E-post: salg@integrasjonspartner.no – Telefon: 69 70 15 50

Kort om Fredrikstad Idrettsforening

Fredrikstad Idrettsforening (FIF) ble stiftet 4. september 1896 under navnet GAAPAA, samme året som Norges Friidrettsforbund. FIF har opp gjennom årene drevet med mange idretter, men har i dag kun friidrett, kappgang og trimaktiviteter på programmet. Fokus er rettet mot barn og ungdom og mottoet er «Friidrett for alle». FIF har i dag ca 500 medlemmer, hvorav 150 unge aktive og en meget aktiv trimgruppe på ca. 200. Av disse konkurrerer ca. 50 i ulike typer løp. For tiden satses det spesielt mot en barnegruppe.

TRENINGSTEDER OG TIDER: Barneidretten trener mandag i Kongstenhallen i vinterhalvåret og på Sentralidrettsanlegget i sommerhalvåret.

Aktive trener på Sentralidrettsanlegget, i Kongstenhallen, i Østfoldhallen og på FIF-huset.

I sommerhalvåret foregår treningen på Sentralidrettsanlegget: Mandag og fredag kl. 17.00 – 19.00 Onsdag kl. 16.30 – 18.00 Lørdag kl. 10.00 – 12.00 Se for øvrig oppdatert og utfyllende informasjon om treningstider og steder på www.fredrikstadif.no. Se under FIF Aktive og Treningstider.

FIF Trimmen trener fra FIF-huset mandager og onsdager kl 18:00, på fredager kl. 17.00.

FREDRIKSTAD IDRETTSFORENING

Boks 605 1616 Fredrikstad, E-post adresse: post@fredrikstadif.no

Web-adresse: www.fredrikstadif.no

Du kan lese mer om oss på www.fredrikstadif.no

Bankkonto: 6105.05.30921.

Telefon nr. til FIF-huset Kontor (m/telefonsvarer): 69 31 07 52

www.fredrikstadif.no





TORSHOV SPORT

Klubbutikken i Østfold

Fredriksstad Blad

ILLE. BRA.



Salg av stål til stålbyggere

ERFARNE OG SULTNE

Hver dag jobber vi for å tilby et sortiment og en servicegrad som gjør oss til den mest ettertraktede leverandøren i markedet.

STENE STÅL PRODUKTER AS
Seljeveien 8
1661 Rolvsøy, Norway

+47 69 35 59 00
stenestål@stenestål.no
www.stenestål.no



FARGERIKE

KJØSTELSEN

Lytt til erfarne fagfolk

ISA Norge AS er en landsdekkene papirgrossist.
Vår lokale avdeling ligger i Stabburveien 24, på Råbekken i Fredrikstad.

ISA Norge AS støtter Fredrikstad Idrettsforening.

Produktspekter



Engang.
Bekledning
Tørk
Renhold



Emballasje



Data
rekvisita



Kontor
rekvisita



IT utstyr



Grafisk
tiltrykk

REMA 1000

Rema 1000 Hassingen



FLORISS

HASSINGEN SENTER
fredrikstad@floriss.no

TLF.: 69 31 81 52

BJÖRN BORG



BYENS BESTE TRENINGSTILBUD ?



Fredrikstad Idrettsforening tilbyr 5 løpegrupper som hver mandag og onsdag kl 18 og fredag kl 17.00 gjennom hele året, uansett vær, møtes på FIF-huset ved inngangen til Fredrikstad Marka. Her kan du være med i en gruppe som passer for ditt nivå, enten du ønsker å gå, løpe med høy puls eller noe midt imellom. Du blir med i et hyggelig sosialt miljø og gruppene ledes av erfarne personer som har lagt opp til et program som passer for den enkelte gruppes nivå. Vi tilbyr også tilgang til garderobe, badstue og treningsrom med vekter. Alt dette for en årlig sum på 1000 kroner og det mener vi må være byens beste treningstilbud. I tillegg får du gode rabatter i lokale sportsbutikker.

Høres dette interessant ut ønsker vi deg velkommen, det er bare å møte opp på de nevnte tidspunkt for å prøve om dette er noe for deg. Følg oss gjerne på Facebook siden Folk i FIF. For mer informasjon kan du også sende en mail til trim@fredrikstadif.no

www.fredrikstadif.no



Grasrotandelen

Vi benytter samtidig anledningen til å minne om grasrotandelen som er den minst arbeidskrevende av alle finansieringstiltak. Det gjelder å verve spillere hos Norsk Tipping ved å få flest mulig spillere til å registrere FIF som mottaker grasrotandelen i spillekortet.



Støtt FIF

Fredrikstad IF Org.nr. 940818281



Seals



ENGINEERING

Multiconsult

Arkitekter og ingeniører

Totalleverandør av
rådgivningstjenester

... vi deler kunnskaper
og leverer løsninger

www.multiconsult.no



life kiropraktikk

“Personlig tilpasset, profesjonell behandling for hele familien”

Erfaring med idrettsskader

Ring 69 87 80 80 for timebestilling

Dikeveien 29, 1661 ROLVSØY
www.lifekiropraktikk.no



FIF TAKKER

Fredrikstad Idrettsforening ønsker å takke hovedsponsor, samarbeidspartnere, annonsører og andre støttespillere som støtter opp om vår virksomhet i ulike sammenhenger. Sist, men ikke minst - takk til de mange frivillige enkeltpersoner som nedlegger mange dugnadstimer for at våre arrangement skal bli vellykket gjennomført, til glede for deltakere og publikum.

Samarbeidspartnere:

CRAFT 



Fredrikstad Blad
ILLE. BRA.

Torshov Sport



Multiconsult