

Program

Markatier'n og Fredrikstadmarka Rundt - Søndag, 12. oktober

Fredrikstad Multiconsult Maraton - Lørdag 25. oktober



Foto: Ida Christin Foss

Arrangør:

Mediehuset Fredriksstad Blad

i samarbeid med Fredrikstad IF

Støtt FIF

Fredrikstad IF Org.nr. 940818281



CRAFT ::

next generation TEAMWEAR

Innholdsfortegnelse

Velkommen til høstløp i Fredrikstad	4
Byens beste treningstilbud?	10
Kort om Fredrikstad Idrettsforening	11
 Barneløpet	 12
 Markatier'n	 15
Kart og løypebeskrivelse	15-16
 Fredrikstadmarka Rundt	 20
Kart og løypebeskrivelse	20-21
Slik gikk det i 2024	22
Startlister	23
 Fredrikstad Multiconsult Maraton	 30
Løypebeskrivelse og kart	30-34
Løyperekorder og beste klassesider	34
Slik gikk det i 2024	36
Startlister	36

Fra barneløpet i 2024



Foto: Ida Christin Foss

Velkommen til høstløp i Fredrikstad!

Velkommen til den 52. utgaven av **Fredrikstadmarka Rundt**, søndag 13. oktober. To uker senere, lørdag 26. oktober gjør vi klart for **Fredrikstad Multiconsult Maraton**, som arrangeres for 25. gang.

Rammen for løpene er de samme som alltid: Start og mål ved FIF-huset, mye folk og herlig høststemning ute i løypene. Vi håper dere blir i målområdet etter løpet og prater med konkurrenter og andre venner. Da blir det mer enn bare et fint løp.



Vi ser at det er mange påmeldte både i Fredrikstadmarka Rundt og i Markatier'n. Kanskje dere trapper ned etter mange gjennomføringer i Marka rundt eller starter med Markatier'n og satser på Marka rundt neste år. Uansett håper vi det blir en fin tur.

FIF håper dere blir fornøyde med årets arrangementer og at dere får med flere venner på neste års løp.

Så har vi maratondistansen som er en stor utfordring og en stor prestasjon å gjennomføre. Lykke til!

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

Lykke til i årets løp!

Med vennlig hilsen



Tore Bjørnestrø
FIF Leder

www.fredrikstadif.no



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

www.fredrikstadif.no



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



*Alltid full innsats i
barneløpet*

Nordli Sport A/S
TRØSKEN

1708 Sarpsborg
Telefon: 69 13 01 40

ÅPNINGSTIDER:
Hverdager kl. 10 - 18
Lørdager stengt

***Alt i ski og
løpeutstyr!***





*Henrik Lund Raagaard fra
Fredrikstad IF har deltatt i mange
løp opp gjennom årene*



Fra Markatier'n i 2023

FLORISS

HASSINGEN SENTER
fredrikstad@floriss.no

TLF.: 69 31 81 52



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. Følge oss gjerne på Facebook siden Folk i FIF. For mer informasjon kan du også sende en mail til trim@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.



Norsk Tipping

Støtt FIF

Fredrikstad IF Org.nr. 940818281



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 450 medlemmer, hvorav 150 unge aktive og en meget aktiv trimgruppe på ca. 150. Av disse konkurrerer ca. 50 i ulike typer løp. For tiden satses det spesielt mot en barnegruppe.

Treningssteder 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 Trim FIF-huset: Mandag og onsdag kl 18:00, fredag kl. 17.00.

Kontaktpersoner:

Svend Persen: 995 19 014 (Aktiv idrett)

Pål Erik Jensen: 950 58 190 (Barneidrett)

Ole Christian Lier: 472 59 686 (Trim)

Thorstein Haugen: 901 22 434 (utleie FIF-huset)

Fredrikstad Idrettsforening:

Ilaveien 132, 1605 Fredrikstad / Boks 605, 1616 Fredrikstad

E-post adresse: post@fredrikstadif.no Web-adresse: www.fredrikstadif.no

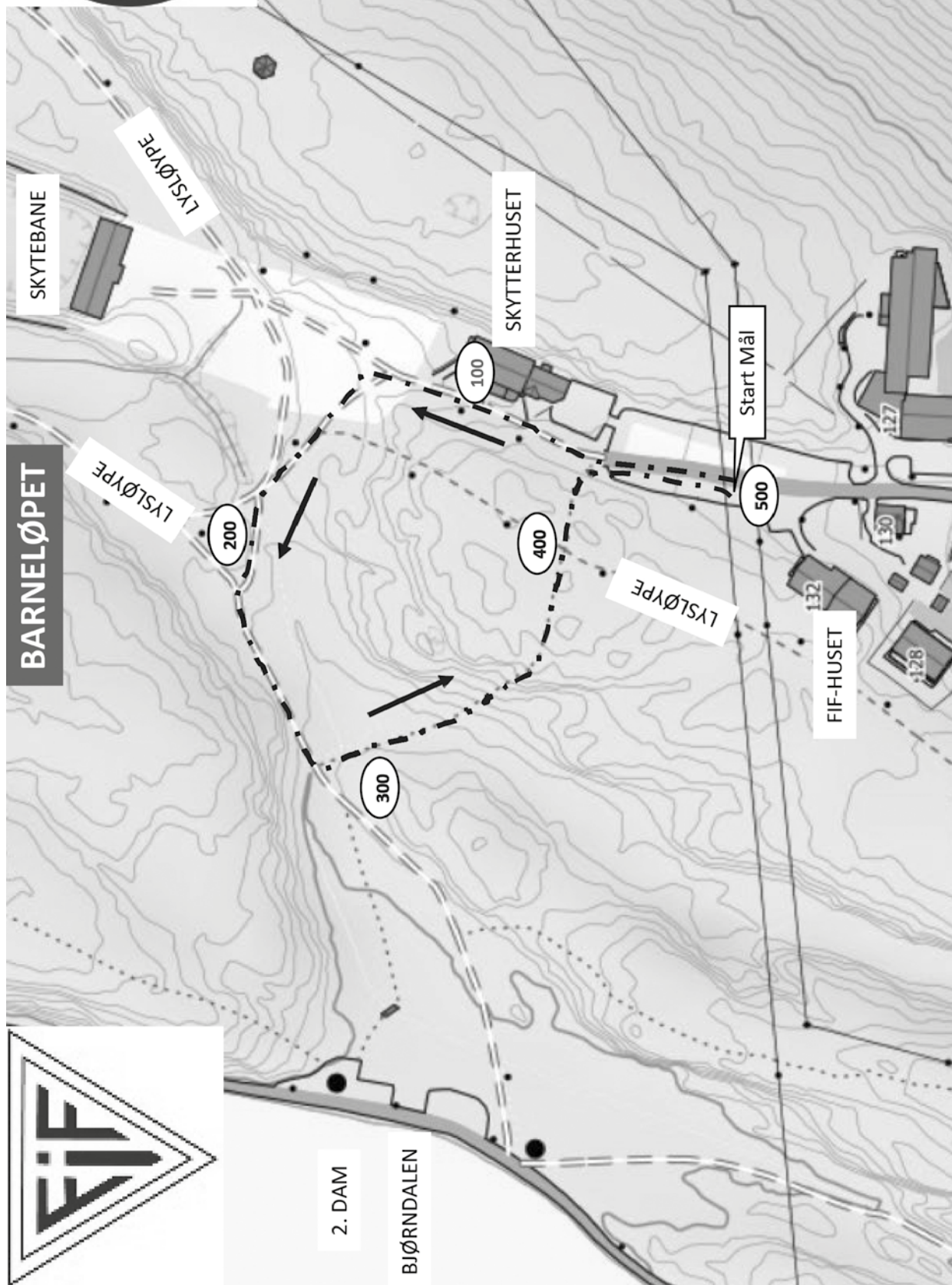
Du kan lese mer om oss på www.fredrikstadif.no

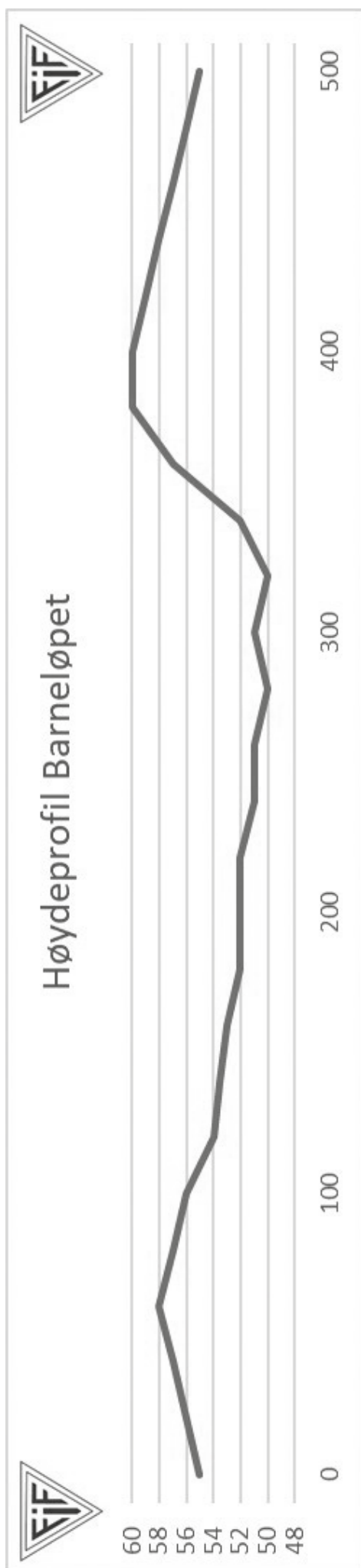
Bankkonto: 6105.05.30921. Telefon nr. til FIF (viderekobling til leder) : 69 31 07 52

www.fredrikstadif.no



Barneløpet





Barneløpet går på litt asfalt, grusvei og sti. Starten går rett foran mål for Fredrikstadmarka rundt og Markatier'n og nordover på parkeringsplassen. Deretter går løypa forbi skytterhuset og svinger til venstre nedi bakken.

Løypa går forbi infotavla og følger grusveien i retning Bjørndalsdammene. Men halvveis ned mot 2. dam bryter løypa av og følger stien i retning FIF-huset. Her møter løperne en bratt og hard motbakke. En del løper helt opp, men mange må gå noen skritt her.

Deretter krysser løypa lysløypa og går rett fram mot parkeringsplassen og tar en krapp høyresving. Her starter oppløpet og sluttspurten ned til mål der starten gikk.

Før start vil FIF følge deltakerne rundt løypa og det vil stå en FIF-arrangør i vei-/stikryss etter 280 meter for å forhindre at løperne løper ned til 2. dam.

Fredrikstad IF ønsker alle løpere lykke til.

Med hilsen
Arrangementskomitéen



Iherdige barn under barneløpet i 2024

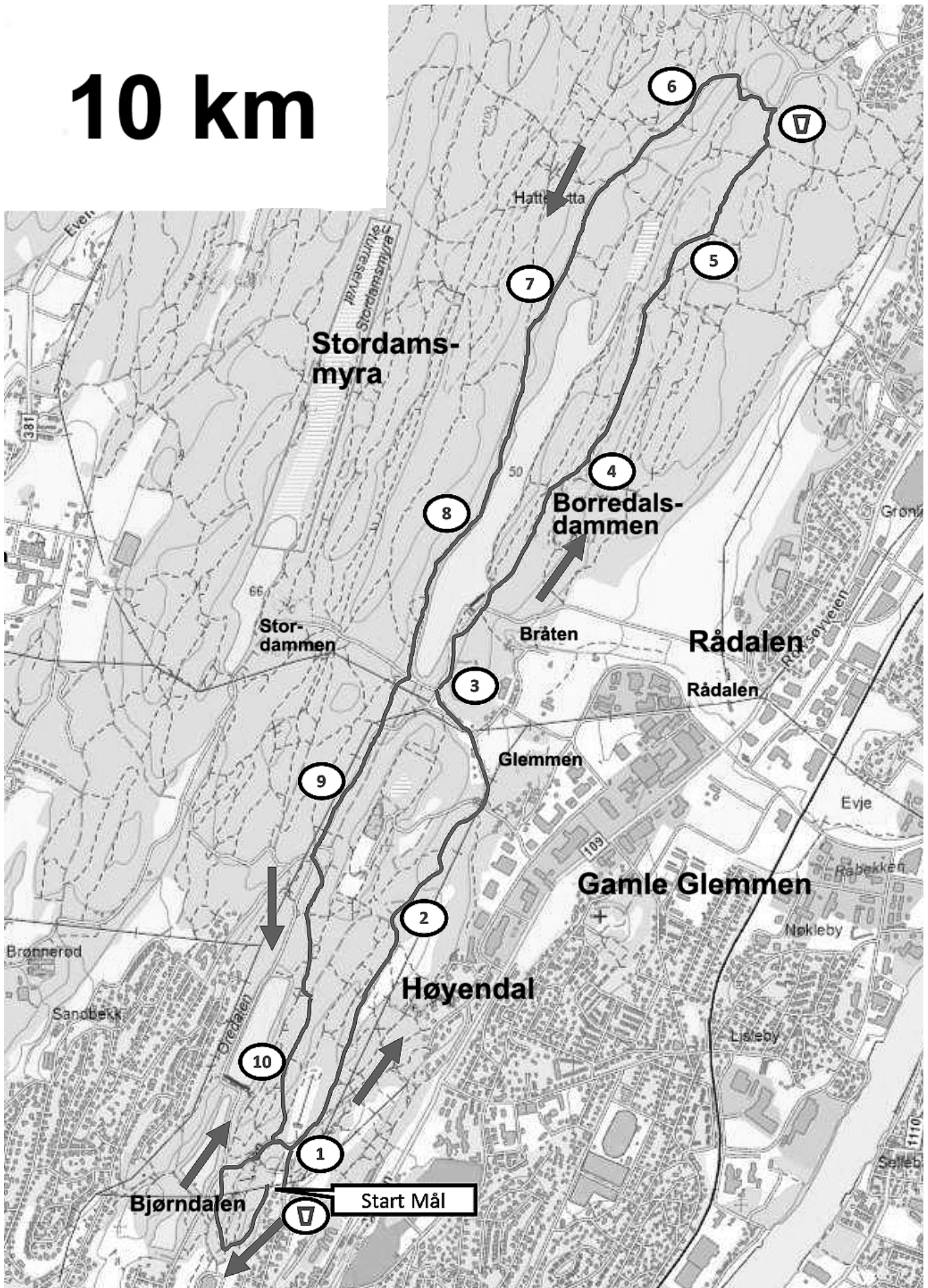


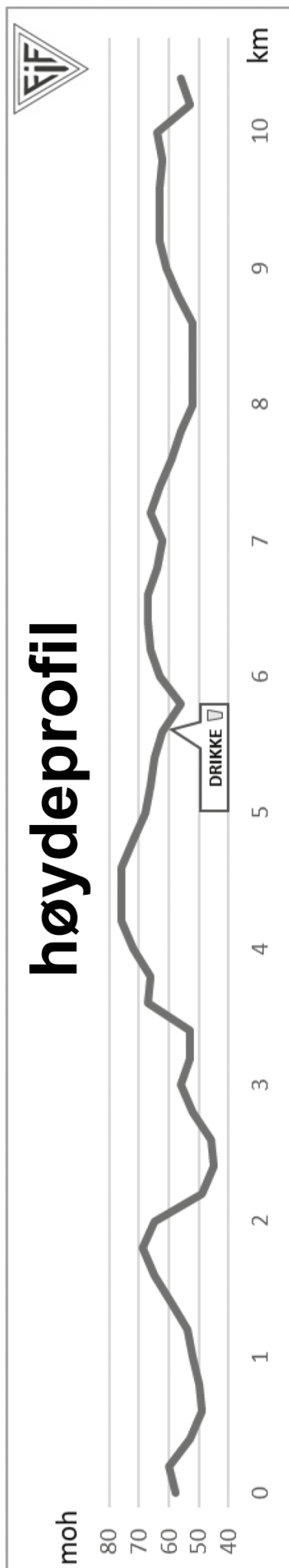
TORSHOV SPORT

Klubbutikken i Østfold

Markatier'n

10 km





Løypebeskrivelse

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

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 20 km-løypene lag. 20 km 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 20 km-traséen nordover (til venstre), mens 10 km fortsetter rett fram og følger lysløypa inn til mål.

Fredrikstad IF ønsker alle løpere lykke til.



God deltakelse i Markatier'n

Startlister for Markatier'n 2025 - start kl 12.40

Startnr.	Navn	Klubb
10 km		
345	Rene Rostad	Begbyjoggen
346	Guro Ihler	Fredrikstad
347	Emil Årum	Fredrikstad
348	Magnus Nilsen	Årnes
349	Marius Transel	Stjernen
350	Krystian Harasimczuk	Gressvik
351	Daniel Roskifte	Moss
352	Magnus Amundsen	Fredrikstad
353	Caroline Grøtvedt	Grøtvedt Stavn
354	Heidi Coard	Nordre Follo Bedriftsidrettslag
355	Malcolm Langford	Dilling
356	Benjamin Olavesen	Yven
357	Amanda Morken Andersen	Klavestadhaugen
358	Jørgen Sande Johansen	Eiendomsmegler Krogsveen
359	Erlend Larsen Harmens	Gamle Fredrikstad
360	Martin Didrichsen	Gressvik
361	Cecilie Tsesmetsis	Kråkerøy
362	Carina Christensen	Grålum
363	Aksel Bugge-Abildgaard	Stjernen
364	Liv-Tone Ruud	Jessheim
365	Marianne Henriksen	Sarpsborg
366	Torgeir Larsen	Lyn Ski
367	Kristoffer Hansen	Halden
368	Allend Lukman	Grålum
369	Kristine Jordheim	Fredrikstad
370	Ann Mari Fjæraa	Nilu BIL
371	Hanne Abildgaard	Fredrikstad
372	Line Blomkvist	Gamle Fredrikstad
373	Rune Hjetland	Rolvsøy
374	Anne Marie Rønsen	Fredrikstad
375	Sara Hagle	Manstad
376	Eliana Andersen	Rygge
377	Kristian Transel	Fredrikstad
378	Patrick Andersen	Klavestadhaugen
379	Joachim Corneliussen	Fredrikstad
380	Elin Ivarsson	Kråkerøy
381	Sander Eiksrud	Skogstrand IL
382	Stian Eiksrud	Fredrikstad Sykkelklubb

Startnr.	Navn	Klubb
383	Martin Hovin	Ingen Hals IL
384	Marthe Smestad	Ås
385	Hilde Sofie Larsen	Kråkerøy
386	Sara Carcary	Fredrikstad
387	Helge Karlsen	Fredrikstad
388	Rune Sundeng	Kråkerøy
389	Sebastian Kolstad Sundeng	Kråkerøy
390	Lene Kolstad Sundeng	Kråkerøy
391	Jo Hegg	Beinet Test Team
392	Elin Saxegård Olsen	Kråkerøy
393	Christian Dahle	Kristiansand S
394	Nelius Farstad	Stjernen Hockey
395	Stefan Mcdowell	Engelsviken
396	Oscar Mcdowell	Stjernen Hockey U13
397	Vigdis Borge	Sarpsborg



*Fra Markatier'n
i 2024*

Foto: Ida Christin Foss



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

Turbusser

Busser fra 15 til 60 sitteplasser

life kiropraktikk

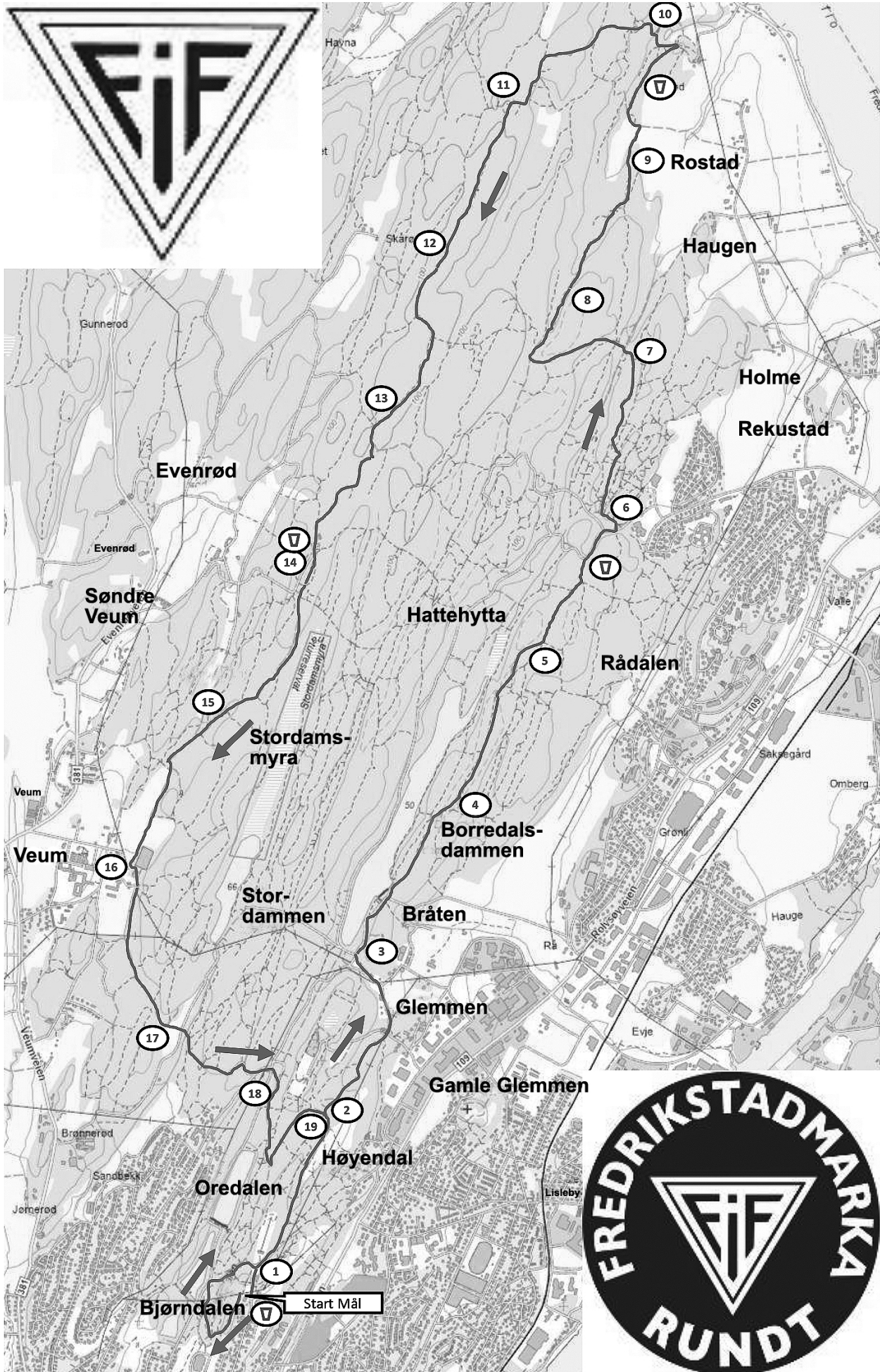
“Personlig tilpasset, profesjonell behandling for hele familien”

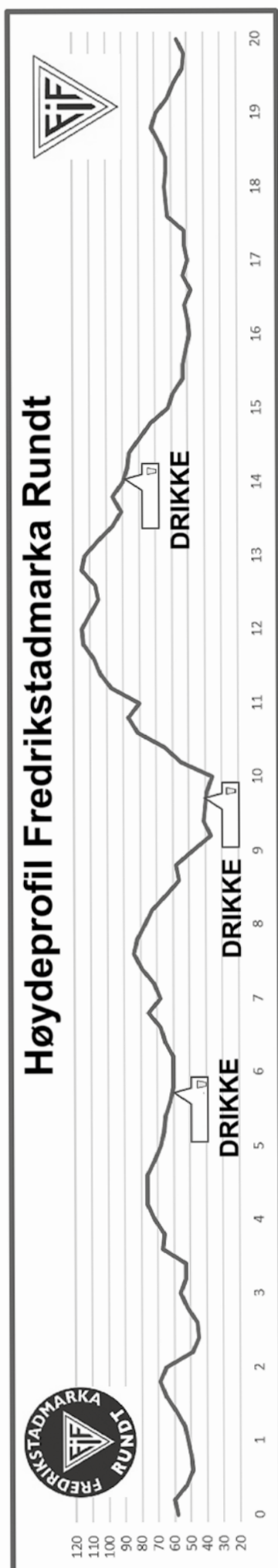
Erfaring med idrettsskader

Ring 69 87 80 80 for timebestilling

Dikeveien 29, 1661 ROLVSØY
www.lifekiropraktikk.no

Fredrikstadmarka Rundt (20 km)





Løypebeskrivelse (20 km)

Løypetraseen er mer eller mindre den samme som den har vært i alle løpets år. Starten går fra FIF-huset og sørover til Stjernehallen. Der løper vi ned til 2. dam før vi igjen setter kursen nordover og følger den "lille lysløypa" (den østre veien). Der tar vi av på toppen, løper mot Borredalsvannet og følger Borredalsløypa øst for vannet. Løypa fortsetter rett nordover i forholdsvis flatt terreng fram til ca 9 km. Det er for det meste skogsstier vi løper på her. Etter 9 km er vi ved vendepunktet. Her snur løypa og vi løper sørvestover mot skihytta. Vi møter her noen bratte stigninger (til Fredrikstad å være). Løypa går nå mot Skihytta (passering 14 km ved skihytta). Dette er den hardeste delen av løypa. Denne delen av traseen er en blanding mellom fjell og skogsstier. Fra Skihytta følger vi grusveien (lysløypa) forbi Veum og ned mot dammene. Før 3. dam går løypa østover og vi kommer inn på den lille lysløypa igjen som vi følger i klokkeretning før vi avslutter på FIF-huset igjen. Fra 14 til mål løper vi på grusvei.

Drikkestasjoner (20 km)

Det er 3 drikkestasjoner i løypa, rett før Rolvsøyhallen (ca 5,5 km), ved vending nord i marka (ca 10 km) og ved Skihytta (ca 14 km).

På disse stasjonene serveres det vann og saft. I tillegg er det drikke ved målgang.



Foto: Ida Christin Foss

God deltakelse i 2024

Slik gikk det i Fredrikstadmarka Rundt 2024

Vinnere:

Kvinner: Angelica Karlsen, Moss IL, 1:24:19

Menn: John Christian Deighan, Frogner Runners/Advokatfirmaet Haavind B.I.L., 1:10:55

Løyperekord:

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

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

Klasse	Klassevinner	Klubb/lag	Tid
Kvinner			
K16-17	Klara Prøitz	Sarpsborg IL	1:29:54
K18-19	Astrid Finnestad	Sarpsborg IL	1:33:32
K20-22	Silje Bretteville	Svartskog	1:43:03
K23-34	Angelica Karlsen	Moss IL	1:24:19
K35-39	Pernille Julsen	Borgenhaugen	1:34:46
K40-44	Hanna Steen	Rasta	1:35:06
K45-49	Marte Bjerke	Fredrikstad	1:43:34
K50-54	Anne-Sofie Hox Brynildsen	Fredrikstad Skiklubb	2:12:31
K55-59	Lillian Neset	Våler i Østfold	1:51:07
K60-64	Gunn-Tove Riis	Fredrikstad IF	1:50:02
K65-69			
K70+			
Menn			
M16-17	Viljar Solum Dahlberg	Fredrikstad IF	1:29:13
M18-19	Fredrik Pinås	Fredrikstad IF	1:17:45
M20-22	Sindre Fredriksen	Sarpsborg IL	1:19:24
M23-34	Eirik Berget	Fredrikstad	1:20:45
M35-39	John Christian Deighan	Frogner Runners	1:10:55
M40-44	Steinar Uglebakken	Gressvik	1:20:09
M45-49	Ozzy Gurung	Fredrikstad Næringsbygg	1:19:50
M50-54	Lars Krogsrud	Gressvik IF	1:25:20
M55-59	Lasse Lieberknecht	Fredrikstad IF	1:34:22
M60-64	Pål Cato Andersen	Bane Nor, Team Gubbeberget	1:30:06
M65-69	Arild Kirkerød	Cowi BIL	1:44:18
M70-74	Jørn Willy Olafsen	Tønsberg Triatlonklubb	1:42:10
M75-79	Anders Johan Krosby	Fredrikstad	2:04:34
M80+	Henrik Lund Raagaard	Fredrikstad IF	1:51:36

Startlister for Fredrikstadmarka Rundt - 12.10.2025, start kl. 13.00

Startnr.	Navn	Klubb
Kvinner 16-17		
611	Ella Solvang Fuglesteg	Fredrikstad IF
613	Linnea Jenderå -Damman	Fredrikstad IF
Kvinner 20-22		
504	Caroline Nome	Ås
Kvinner 23-34		
501	Hanna Krogvold	Drøbak
506	Gjertrud Øvretveit	Sellebakk
511	Andrea Sjølander	Rygge
520	Gunilla Herlitz-Olsen	Klavestadhaugen
536	Nora Wold	Fredrikstad IF
538	Elise Skjeltorp-Borgaas	Skjeberg
546	Martine Thøgersen	Rolvsøy
549	Eline Rildå Bjørge	Fredrikstad IF
553	Anette Desiree Bratbakken	Hafslundsøy
559	Marte Henriksen	Ytre Enebakk
561	Trine Anita Tjerbo-Andersen	Leif Grimrud as
575	Kristin Ravin Jacobsen	Eleiko
579	Elin Christiansen	Gamle Fredrikstad
582	Inger Johanne Brodal Dahl	Sarpsborg
593	Ingerid Grimsæth	Rolvsøy
597	Helene Strømsborg	Rolvsøy
599	Rebekka Wøhni	Sarpsborg
608	Hilde Pedersen	Fredrikstad
615	Amalie Brennlén	Fredrikstad IF
633	Helene Grundt-Ileby	Fredrikstad IF
645	Malene Saxhaug	Fredrikstad
662	Rachel Svindal	Gamle Fredrikstad
663	Beate Olsen	Bjørnevatn
665	Tina Sofie Sørgård	Fredrikstad
Kvinner 35-39		
513	Sunita Pecanin	Sarpsborg
526	Ida Helgestad	Halden
528	Tonje Lervik	Sellebakk
558	Elin Didrichsen	Gressvik
594	Sigrid Blytt Tøsdal	Fredrikstad
616	Anna Lund Bjørnsen	Run for Palestine
624	Kristine Jensen Mellem	Sofiemyr

Startnr.	Navn	Klubb
Kvinner 40-44		
512	Thine Storehjelm	Fredrikstad
532	Eva Marie Lium	Fredrikstad
534	Kathrine Ruud Hansen	Kvernhuset Allstars
539	Trude Myhre-Nielsen	Halden
584	Cathrine Fredh Horsrud	Kråkerøy
664	Trine Vigen Olsen	Gressvik
672	Kaisa Sundt	Gressvik
680	Camilla Winther	Fredrikstad
Kvinner 45-49		
517	Berit Kleiven Rustad	Sørumsand
545	Astrid Nome	Sørum IL
562	Signe Berg Hamre	Fredrikstad IF
676	Maria Schaeffer	Sarpsborg
681	Marte Bjerke	Fredrikstad
Kvinner 50-54		
502	Ingerid Bøyum Aase	Soon Triathlonklubb
533	Lina Maria Mevik	Sarpsborg
569	Hanne Kristin Reitan Hermansen	Vesterøy
571	Marianne Ferreira	Sarpsborg
Kvinner 55-59		
623	Anna Auganes	Fredrikstad Kommune, Bygg og reg
Kvinner 60-64		
658	Gunn-Tove Riis	Fredrikstad IF
Menn 16-17		
500	Albert Lersch	Østsiden IL
543	Balder Solstad Broen	Nittedal
551	Ole Jakob Solvi	Skjeberg
570	Nils Olav Fjæraa Bredesen	Nittedal IL
591	Leander Storehjelm	Fredrikstad IF
592	Viljar Dahlberg	Fredrikstad IF
656	Tobias Vistung	Nittedal
Menn 18-19		
522	Erik Hansson	Rygge
595	Iver Martinsen	Kråkerøy
Menn 20-22		
640	Fredrik Pinås	Fredrikstad IF

Startnr.	Navn	Klubb
Menn 23-34		
503	Jon Erik Liebermann	Østbygda IL
509	Robin Nyhus Thomassen	Gressvik
514	Andreas Arvid Holum Teien	Leif Grimsrud as
516	Knut Eivind Aasum	Leif Grimsrud as
523	Haakon A. Dahle	Fredrikstad
527	Kristoffer Paulseth Jensen	Gressvik
529	Simon Langedal	Skjeberg
537	Andreas Malm	Fredrikstad
557	Sander Dahle-Johansen	Norgesnett
560	Jens Eriksen	Greåker
574	André Holter	Eleiko
578	Oliver Haakonsen	Leif Grimsrud as
581	Håkon Fauske	Kråkerøy
585	Tormod Tjåland	Undheim IL
587	Gunnar Norås	Kolberg VBK
588	Magnus Winther Hansen	Fredrikstad
603	Amund Aasbrenn	Fredrikstad
609	Vebjørn Dalan	Sellebakk
610	Christian Smedstad	Gamle Fredrikstad
626	Martin Larsen	Leif Grimsrud as
629	Martin Smedstad	Oslo
638	Petter Backstrøm	Halden
639	Markus W. Alexandersen	Råde
647	Andreas Barmen	Leif Grimsrud as
654	Marius Uteng	Knees for Speed
655	Erik Bach Dal	Knees for Speed
657	Endre Luktvaslimo	Fredrikstad
666	Dag Åsbø	SKI
677	Viktor Andresen	Fredrikstad IF
679	Martin Hall Larsen	Oslo
689	Kacper Solarek	Darzbór Szczecinek
Menn 35-39		
515	Joachim Leknes	Rygge IL
535	Henrik Lund Nossen	Norconsult BIL
540	Morten Svensen	Asker
542	Christian Grundekjøn	Fredrikstad
552	Alexander Hammer-Dybvad	Hell Ultraløperklubb / Sbil
601	Jonas Larsson Lockner	Leif Grimsrud as
606	Mads Bjørge	Grålum
619	tian Aasberg Johansen	Kroken Running Club

Startnr.	Navn	Klubb
Menn 35-39		
622	Nikolai Frydenlund Rustan	Yven
636	Magnus Oliver Skauge Oliversen	Trøsken IL
643	Frederik Grundekjøn	Oslo
644	Andreas Bjørklund	Fredrikstad IF
649	Simon Rw Jensen	Manstad
650	Aleksander Willassen	Gamle Fredrikstad
667	Jan Marius Gathen	Koll, IL
682	Krystian Klass	Team FNB
687	Piotr Zwirko	Halden
Menn 40-44		
508	Rune Stavn	Stavn Grøtvedt
510	Chokri Ben Razzak	Fredrikstad Sykkelklubb
518	Arild Nysted	Kråkerøy
530	Robert Hauer	Teamrh84
541	Alexander Sezemov	Leif Grimsrud as
547	Finnmarkus Johansen	Gressvik
556	Øyvind Johnsen	Kråkerøy
576	Bjørn Bjørkevoll	Multiconsult
600	Jørgen Johannessen	Rolvsøy
607	Martin Aasbrenn	København N
620	Bjørn Erik Hox	Oslo
627	Regis Aguiillaume	Sørum
631	Marius Belstad	Onsøy Runners
637	Øystein Buran	Fredrikstad
659	Trond Sletner	Onsøy Runners
675	Jan Roger Johansen	Grålum
683	Anders Tørnqvist	Fredrikstad IF
Menn 45-49		
507	Oddbjørn Sjøgren	Fredrikstad
525	Tomas Løvik	Kråkerøy
544	Tommy Forsberg	Borgenhaugen
548	Lars Petter Lund	Sateba Norway
554	Torfinn Nome	Oslo
555	Dag Bergby	Fredrikstad IF
566	Richard Andersen	Team Tunge Steg
572	Nils Petter Willem Eckhoff	Lyn Ski
573	Tom Rino Dahl	Østbygda IL / Øil
590	Anders Kathrud	Driv Idrettslag
596	Elliot Engeseth	Oslo
635	Tore August Kro	Begby

Startnr.	Navn	Klubb
Menn 45-49		
641	Kjetil Nilsen	Fredrikstad IF
642	Oskar Bengtsson	Moss
651	Peter Magnus Prestesæter	Gran
652	Bård Hansson	CHG B.I.L.
660	Jarle Skovly	Kråkerøy
661	Nikolai Marken	Moss
673	Ørnulf Andresen	Gressvik
688	Ole-Håkon Opstad	Rygge IL
690	Jens André Martinsen	Vesterøy
Menn 50-54		
505	Espen Grindahl	Fredrikstad Triatlonklubb
524	Rune Nilsen	Sarpsborg
531	Gjermund Antonsen	Råde
550	Andreas Bache-Wiig	Oslo
580	Morten Jensen	C H Evensen
598	Per Øyvind Kaste	Notodden
602	Jørgen Wasenius	Moss
614	Rune Nygård	Eleiko
628	Tormod Nyberg	Gixxer1k
634	Stig Haglund	Torp
646	Martin Sture	Kråkerøy
669	Magne Svandal	Fredrikstad
671	Per Willy Hegge	Kongsberg
684	André Dybvik	Oslo
Menn 55-59		
521	Terje Rustad	Sørumsand
563	Ulf Minge	Sarpsborg
564	Knut Olav Wågsås	Veterankompaniet Akershus Festning
577	Hans-Petter Lystad	Askim
583	Dagfinn Mo	Moss IL
586	Arild Eklund	Fredrikstad
612	Eskil Fluge	Team Fluge
618	Rolf Karlsen	Idrottslaget i BUL
630	Werner Ruyter	Cicignon Old Boys + 90Kg
632	Thor-Kristian Dahl	Fredrikstad
668	Terje Rød	Fredrikstad IF
670	Sjur Pettersen	Fredrikstad IF
678	Anders Tronstad	Moss

Startnr.	Navn	Klubb
Menn 60-64		
567	Loyd Johansen	Kråkerøy
568	Morten E. Lund	Hamar SK / Hamar Skiklubb
604	Peder Noteng	Fredrikstad IF
605	Lars Hauge	Greåker IF
648	Per Åge Pettersen	Cicignon old Boys
653	Lars Øistein Rishøi	Leif Grimsrud as
Menn 65-69		
519	Terje R Svensson	Fredrikstad IF
617	Atle Hovd	Oslo
621	Carsten Henriksen	HKM
625	Tormod Vatvedt	Fredrikstad IF
674	Gunnar Samuelsen	Eiker O-Lag
685	Knut Magne Furuheim	Fredrikstad IF
Menn 70-74		
686	Tore Hovland	Fredrikstad IF
Menn 75-79		
565	Jørgen Gurandsrud	Fredrikstad IF



Foto: Ida Christin Foss

Velkommen til et av Norges største og mest moderne karosseri og lakkeringsverksteder

Vi reparerer alt innen karosseriskader, lakkering og glass skader. Våre fagfolk sørger for at de får den beste service og høy kvalitet.

Som godkjent plastreparasjonsverksted utbedrer vi skader på støtfangere og plastdetaljer til både bil og MC.

Vi utfører polering/lakkbehandling av deres bil.

Kontakt oss når uhellet er ute !

Skade og Lakk AS

Smørbøttaveien 7, 1617 Fredrikstad

Telefon 69 39 64 40 - 69 39 64 60

www.skadeoglakk.no

**BYGG 1-2
TRE**

KVALITET FRA FØRSTE TIL SISTE PLANKE

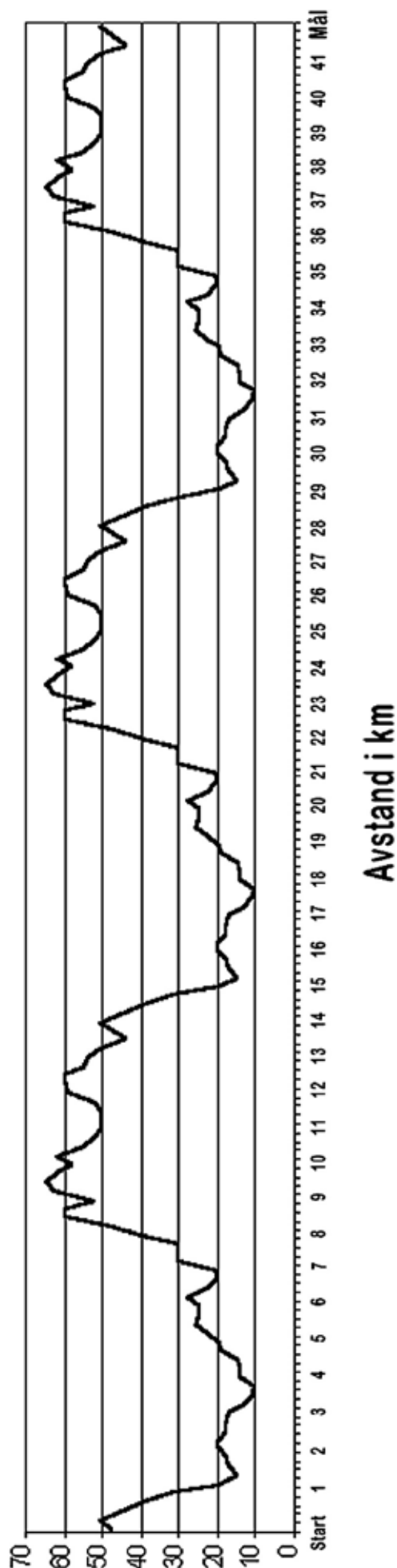
Tlf: 957 95 598

post@bygg12tre.no

bygg12tre.no



Fredrikstad Multiconsult Maraton - Lørdag 25.10.2025 kl. 11.00



Løypebeskrivelse

Løypa er den samme som den den har vært siden starten av Fredrikstad Maraton i 2001. Både start og mål er ved FIF-huset i Ilaveien 132 i Fredrikstad. Fra FIF-huset går løypa sørover mot byen før den snur og går ned mot Rolvsøyveien. Derfra løper vi på gang- og sykkelveien forbi Østfoldhallen og opp mot Rolvsøy. Rett før Greåker tar vi av mot skogen og etter en drøy bakke er vi inne i marka igjen på vei tilbake til FIF-huset. Runden er på 14 km, og løpes 3 ganger.

Det er løypevakter i de viktigste kryssene på første runde.

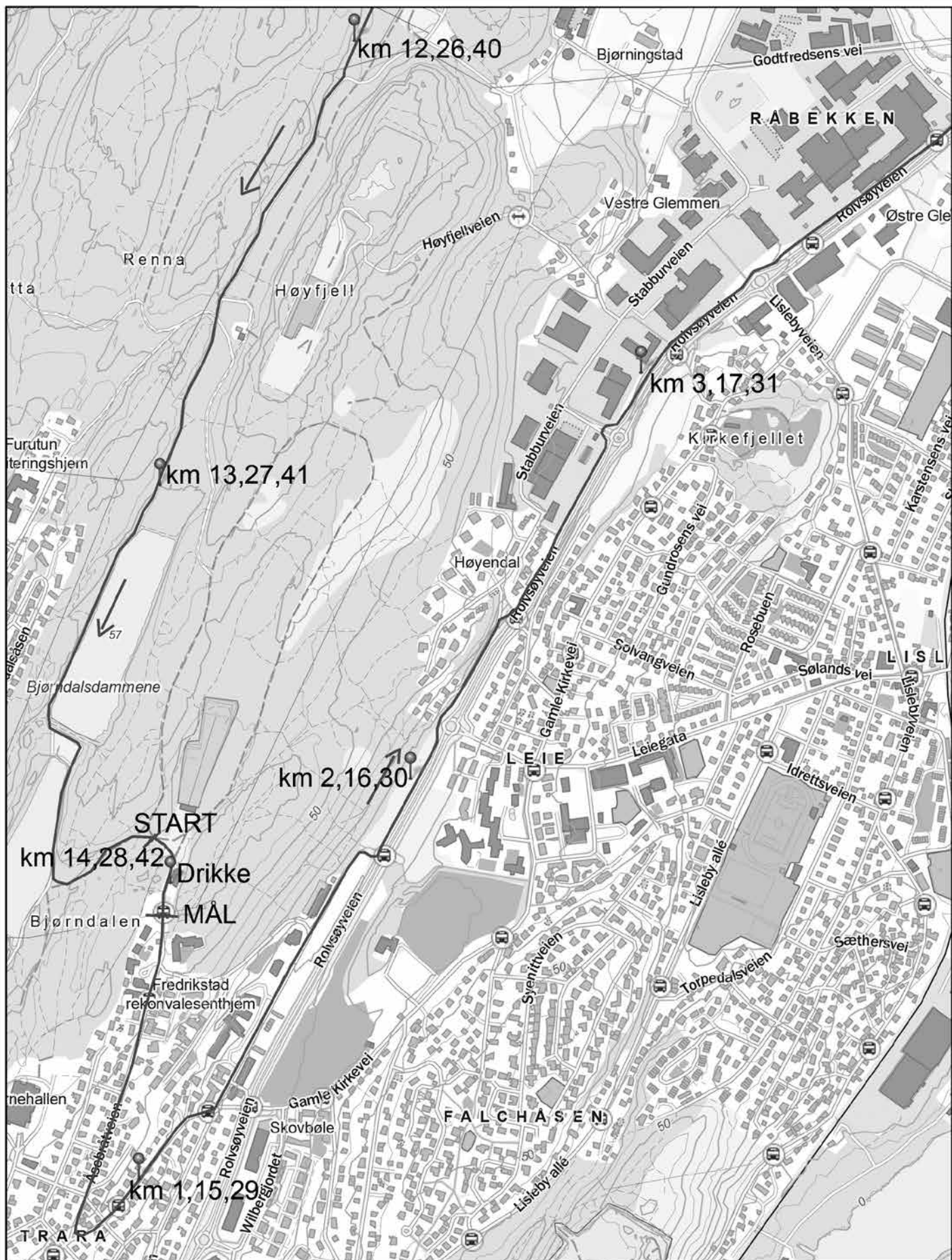
Drikkestasjoner

Det er 3 drikkestasjoner på hver runde. Den første er rett før Østfoldhallen, ca 5 km ut i runden. Drikkestasjon nr 2 er på toppen av bakken etter Rolvsøyhallen, akkurat når du er i gang med grusveien tilbake gjennom skogen mot FIF-huset. Den 3. drikkestasjonen er ved passering / målgang (ved FIF-huset).

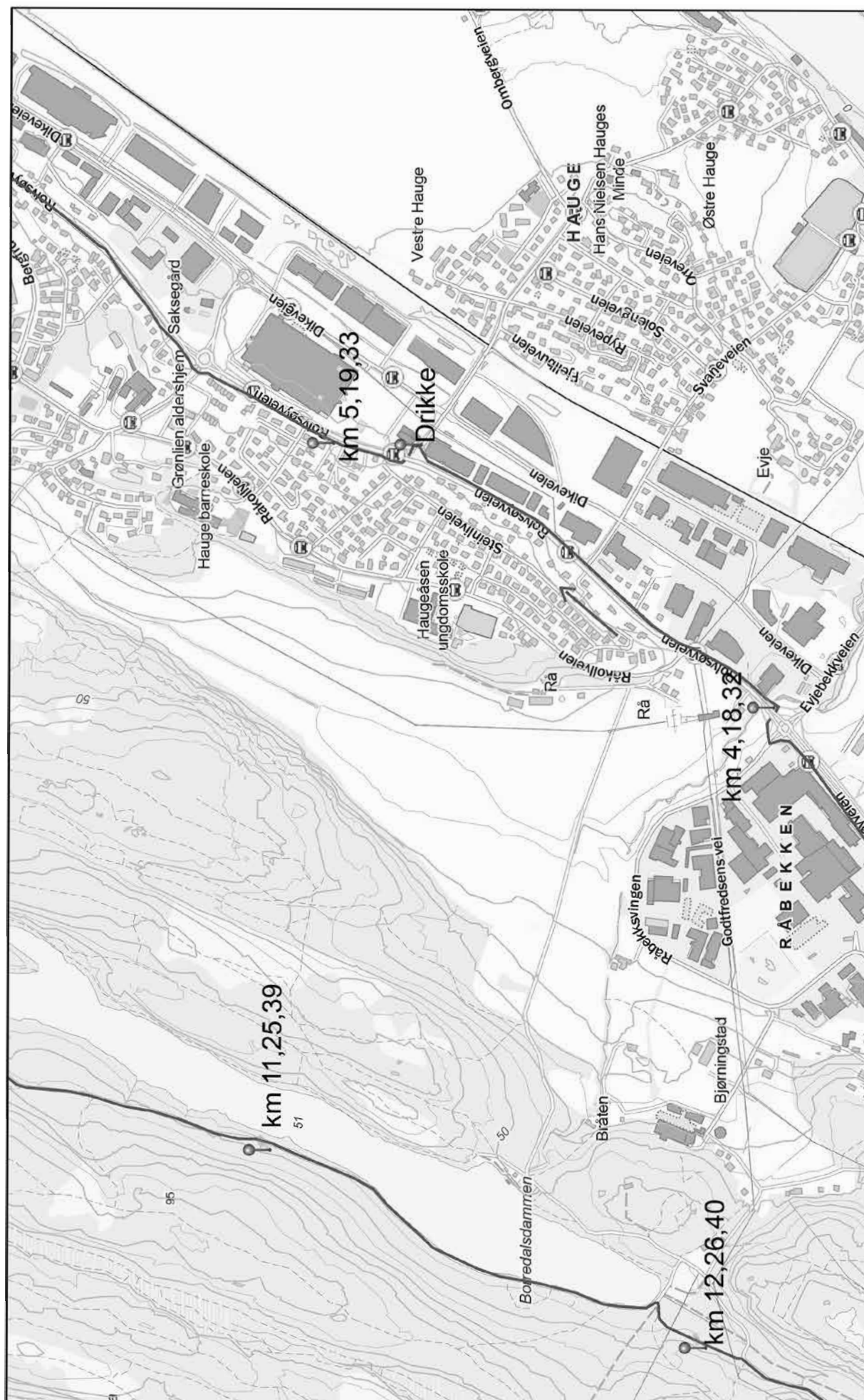
På drikkestasjonene serveres det vann, saft og sportsdrikk. På runde 2 og 3 er det også Cola og bananer.



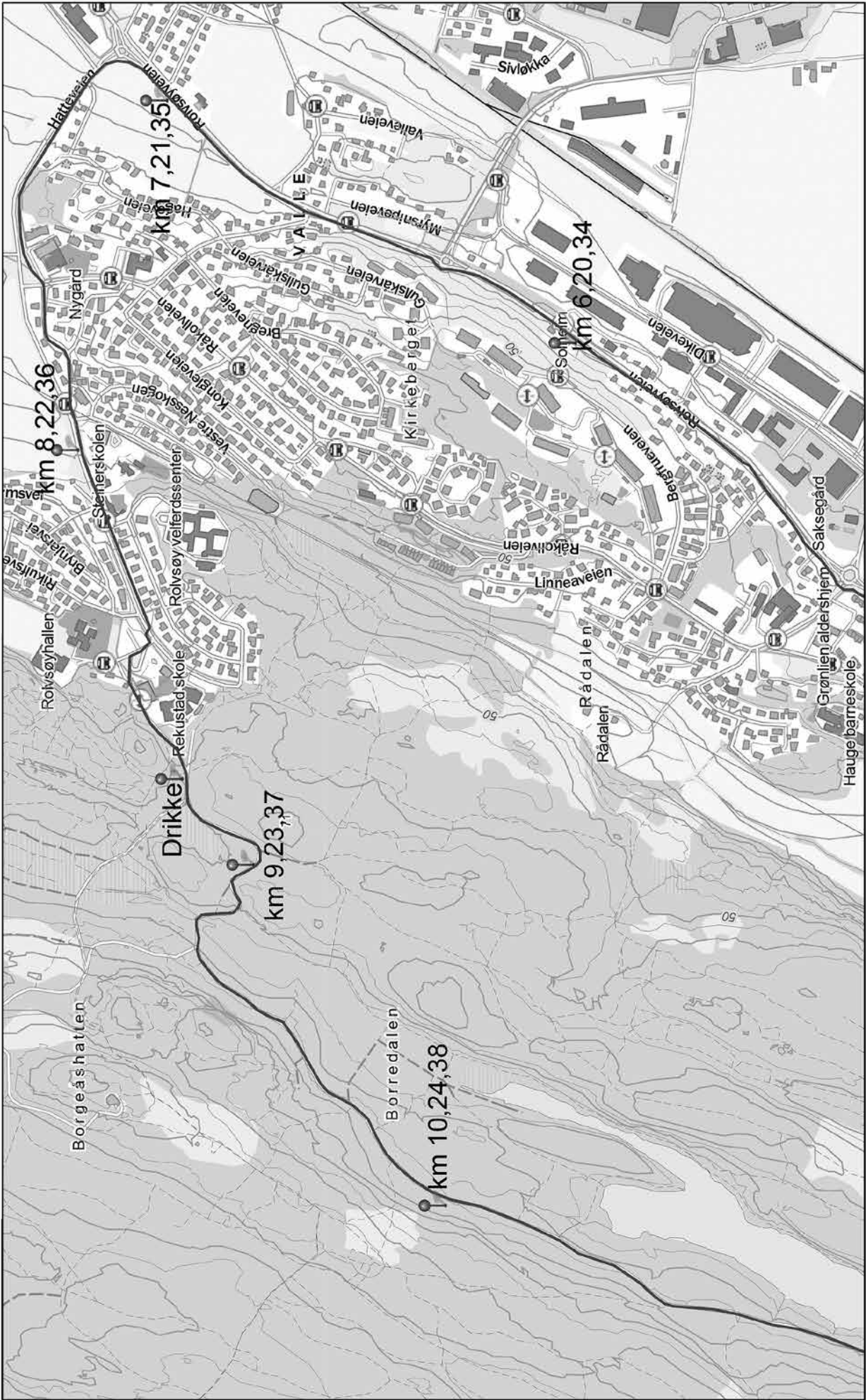
Start og mål er ved FIF-huset



Løypa går først sørover



Deretter fortsetter den nordover før den igjen vender sørover



Løyperekorder og beste klassetider

Fredrikstad Multiconsult Maraton

Klasse	Fornavn	Etternavn	Klubb	År	Tid	
Kvinner						
K17-29	Anette	Hauge	Rolvsøy IF	2015	03:16:51	
K18-19	Cornelia	Johannessen	Rolvsøy	2024	04:00:18	
K23-34	Anette	Hauge	Rolvsøy IF	2020	03:03:24	Løyperekord
K30-39	Rigmor N.	Arge	ÅS IL	2006	03:13:23	
K35-39	Anette	Hauge	Rolvsøy IF	2024	03:03:34	
K40-44	Marie	Grønneberg	Fredrikstad IF	2016	03:14:17	
K45-49	Therese	Falk	Romerike Ultraløperklubb	2020	03:18:40	
K50-54	Mona	Grindberg	Verdal Friidrettsklubb	2023	03:23:42	
K55-59	Marit Ann	Laulo	Equinor BIL	2020	03:27:18	
K60-64	Wenche	Dørum	Royal Sport	2004	03:45:03	
K65-69	Tove	Hassing	Fredrikstad IF	2005	03:58:48	
K70-74	Vera	Nystad	Søgne IL	2015	04:05:40	
K75-79	Signy	Henden Rustlie	Lørenskog FIL	2016	05:41:45	
Menn						
M16-17	Even	Storeheier	Østbygda Løpergruppe	2017	03:24:49	
M17-29	Gjermund	Sørstad	SK Vidar	2008	02:42:02	
M18-19	Andreas	Leknessund	UNO-X Norwegian Development	2018	03:01:30	
M20-22	Torgeir	Hope	Lofthus	2024	03:23:01	
M23-34	Magnus	Erstad	Kamp/Vestheim IF	2020	02:30:14	Løyperekord
M30-39	Mats	Haldin	Halden IL	2006	02:36:53	
M35-39	Kjetil	Sandem	Norconsult BIL	2024	02:44:48	
M40-44	Hamse	Looyar	Moss Kommune	2024	02:39:17	
M45-49	Tor Erik	Nyquist	Valdres Langløparlag	2015	02:47:47	
M50-54	Sigleif	Johansen	Statskraft Nore	2002	02:55:49	
M55-59	Vidar	Nilsen	Oppegård IL	2015	02:59:23	
M60-64	Lars Christen	Dørum	Skimilajoggen	2015	03:10:21	
M65-69	Lars Christen	Dørum	Spiridon Langløperlag	2020	03:22:47	
M70-74	Henrik	Raagaard	FredrikstadIF	2018	04:05:25	
M70+	Hagbart	Vebostad	Gnagsår	2012	03:57:17	
M75-79	Henrik	Raagaard	Fredrikstad IF	2019	03:51:14	
M80+	Henrik	Raagaard	Fredrikstad IF	2024	04:19:40	



Hamse Looyar fra Moss Kommune med beste tid i 2024



Anette Hauge fra Rolvsøy IF har løyperekorden for kvinner med tiden 03:03:24

Slik gikk det i Fredrikstad maraton 2024

Vinnere

Kvinner: Anette Hauge, Oslo, 3:03:34

Menn: Hamse Looyar, Moss Kommune, 2:39:17

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
Kvinner			
K16-17			
K18-19	Cornelia Johannessen	Rolvsøy	4:00:18
K20-22			
K23-34	Hannah Eriksen	Kråkerøy	3:44:23
K35-39	Anette Hauge	Oslo	3:03:24
K40-44	Ida Lundestad	Sarpsborg	3:42:45
K45-49	Siri Bergfald	Romerike Ultraløperklubb	3:47:49
K50-54	Ingvild Aurdal	Romerike Ultraløperklubb	3:26:15
K55-59			
K60-64	Liv Berit Jegteberg Lystad	Sportsklubben Vidar / Team Kondis	4:27:02
K65-69			
K70-74			
Menn			
M16-17			
M18-19	Aksel Rivrud Jensen	Saltnes/Ringerrike Sykkelklubb	3:37:34
M20-22	Torgeir Hope	Lofthus	3:23:01
M23-34	Mats Engelund Hellerud	Moss IL	2:50:41
M35-39	Kjetil Sandem	Norconsult BIL	2:44:48
M40-44	Hamse Looyar	Moss Kommune	2:39:17
M45-49	Frode Kraugerud	Askim IF	3:08:57
M50-54	Tore Erstad	Boitano	3:10:15
M55-59	Fred Morgan Larsen	Fredrikstad IF	3:19:22
M60-64	Odd Gunnar Tveit	Birkenes IL	3:34:35
M65-69	Sjur Tømte	Fredrikstad IF	4:06:36
M70-74			
M75-79			
M80+	Henrik Lund Raagaard	Fredrikstad IF	4:19:40

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

**Startlister for
Fredrikstad Multiconsult Maraton - Start 25.10.25, kl. 11.00**

Startnr.	Navn	Klubb
Kvinner		
K 18-19		
-	Sofie Juriks	Moss
K 20 - 22		
-	Cornelia Johannessen	Rolvsøy
K 23 - 34		
-	Karoline Pettersen	Gressvik
-	Hanna Schwitters	Oslo
-	Oresta Korabel	Tjøme
K 35 - 39		
-	Jorid Dagfinrud	Sarpsborg
-	Najda Weis-Fogh	Gressvik
-	Kaja Holm Rogstad	Bekkestua
K 40 - 44		
-	Jeanette Ellesøe	Borgenhaugen
-	Linn Cecilie Dahl	Fevik
-	Camilla Winther	Fredrikstad
-	Heidi Hegertun	Kapellveien Løpeklubb
K 45 - 49		
-	Maria Schaeffer	Sarpsborg
-	Tone Raaen	Hordaland Tingrett
K 50 - 54		
-	Ingunn Fride Tvette	Oslo
-	Sara Habberstad	Oppegård
K 55 - 59		
-	Idunn Kvalø	Romerike Ultraløperklubb
K 60 - 64		
-	Oddny Ringheim	BFG Bergen Løpeklubb
K 65 - 69		
-	Liv Berit Jegteberg Lystad	Sportsklubben Vidar / Team Kondis
Menn		
M 20 - 22		
-	Malte Hellqvist	Halden
M 23 - 34		
-	Sander Dahle-Johansen	Norgesnett
-	Andreas Balchen	Aremark

Startnr.	Navn	Klubb
M 23 - 34		
-	Angkaian Devanandan	Derby IL
-	Christoffer Johannesen	Torp
-	Thomas Langeland Olsen	Moss
-	Simon André Næss Olsen	Halden
-	Pål Rene Nilsen	Sarpsborg
-	Haakon Roen	Oslo
-	Olav Haraldsen Roen	Oslo
-	Oskar Sederholm	Moss
-	Erlend Skjeggedal	Tofte
M 35 - 39		
-	Henrik Lund Nossen	Norconsult BIL
-	Torbjørn Lervang	Fredrikstad IF
-	Anders Kristiansen	Borgenhaugen
-	Espen Sand	Vestby
-	Ole Martin Stene	Føkk Asfalt
-	Richard Dahl	Slettaelva Runners
-	Håvard Bekkevold	Gressvik
-	Christoffer Jensen	Hølen
M 40 - 44		
-	Maarten Fuglaamoen	Mysen
-	Are Thengs	Oslo
-	Kristoffer Nordheim	Moss
-	Helge Gerhardsen	Frogner
-	Tihomir Cundic	Sri Chinmoy Marathon Team
-	Marcin Pietrzak	Rolvsøy
M 45 - 49		
-	Tore August Kro	Begby
-	Peter Magnus Prestesæter	Gran
M 50 - 54		
-	Atle Lofstad-Haug	Dilling
-	Andre Holvik	Tønsberg
-	Daniel Magallanes	SAN Pedro
-	Tore Mortensen	Romerike Ultraløperklubb
-	Rolf Nybø	Skotselv
-	Terje Uriansrud	Skjetten
-	Frode Eskelund	Langhus
-	Morten Jensen	C H Evensen
	Robert Kusmierz	Oslo

Startnr.	Navn	Klubb
M 55 - 59		
-	Trond Andersen	Oslo
-	Kim Petersen	Moss
-	Rune Mortensen	Sportsklubben Vidar
-	Paul Johan Undheim	Molde
-	Ole Kristian Westby	Bestseller
-	Oddbjørn Granli	Rygge IL Friidrett
M 60 - 64		
-	Jan Sverre Bringsli	Kiwa AS
-	Odd Gunnar Tveit	Birkenes IL
M 65 - 69		
-	Terje R Svensson	Fredrikstad IF
-	Ketil Stølen	Sørum IL



www.fredrikstadif.no



eFaktura B2B – Webpublisering – Netthandel – EDI


IntegrasjonsPartner
www.integrasjonspartner.no

enkle verktøy – avanserte løsninger

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

Fredriksstad Blad

ILLE. BRA.



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



Seals



ENGINEERING

Multiconsult

Arkitekter og ingeniører

Totalleverandør av
rådgivningstjenester

... vi deler kunnskaper
og leverer løsninger

www.multiconsult.no

Hovedsponsor for Fredrikstad IF



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 



REMA 1000

Fredrikstad Blad
ILLE. BRA.

Torshov Sport

Multiconsult

Hovedsponsor:

