

Program

Fredrikstadløpet - Søndag, 6. april



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 Fredrikstadløpet 2025	4
Informasjon om Fredrikstadløpet 2025.....	8
Løypekart for 3 km og 5 km.....	11-13
Slik gikk det i 2024.....	14
Løypekart for halvmaraton.....	24
Startlister 3 km.....	17
Startlister 5 km.....	18
Startlister for halvmaraton	26-33
Kort om Fredrikstad Idrettsforening	34
Byens beste treningstilbud?	35

Fra barneløpet 2024



Foto: Ida Christin Foss

Velkommen til Fredrikstadløpet 2025

Det er med stor glede Fredrikstad IF ønsker velkommen til løpsfest igjen. Gjennomføring av Fredrikstadløpet på Østsiden har blitt tradisjon og det er vi glade for. Det graves fortsatt i gatene i Fredrikstad sentrum.

Vi håper dere synes løypa er bra og flatere løype går det nesten ikke an å få. Selv om det er tidlig i sesongen tror vi dere kan oppnå gode tider på distansen dere har valgt.

Vi ønsker dere lykke til enten dere løper halvmaraton, 5km, 3km eller barneløp.

Vi har bestilt sol og vindstille, men lover ingenting. Vi ønsker oss meget raske tider, men det er opp til dere. Det bør være mulig å sette personlige rekorder i Fredrikstadløpet også i år.

Velkommen og Lykke til alle sammen!

Med vennlig hilsen



Tore Bjørnetrø

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



Ivrige dugnadsfolk

Nordli Sport A/S
TRØSKEN

1708 Sarpsborg
Telefon: 69 13 01 40

ÅPNINGSTIDER:
Hverdager kl. 10 - 18
Lørdager stengt

***Alt i ski og
løpeutstyr!***



Om Fredrikstadløpet 2025

Sekretariat

Kongstenhallen, som er ved Gamlebyen i Fredrikstad

Garderobes

Kongstenhallen, som er ved Gamlebyen i Fredrikstad

Parkering

Parkering skjer på ordinære p-plasser i området.

Merk også at parkering kan gjøres på bysiden og at byfergen kan benyttes.

Tidsskjema/Starttider

11:00 - Start 3 km

11:05 - Start 5 km

12:00 - Start halvmaraton

12:30 - Start barneløpet

Løyperekorder

Løype / klasse	Navn	Klubb	År	Tid
3 km / jenter	Malin Sørtorp Solberg	Sarpsborg IL	2022	10:21
3 km / gutter	Karl Jostein Nyquist	Øystre Slidre IL	2006	9:04
5 km / kvinner	Ida Bergsløkken Hanne Mjøen Maridal Runa Skrove Falch	Royal Sportsklubb Lillehammer IF SK Vidar	2018 2019 2023	16:47
5 km / menn	Henrik Sandstad	SK Vidar	2004	14:34
Halvmaraton / kvinner	Anita Håkenstad Evertsen	IL i BUL	1996	1:12:21
Halvmaraton / menn	Terje Næss	SK Vidar	1997	1:04:58

Klasseinndeling

Halvmaraton, årsklasser kvinner og menn: 16-17, 18-19, 20-22, 23-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+

5 km: årsklasser kvinner og menn: 12-13, 14-15, 16-17, 18-19, 20-22, 23-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+

3 km: årsklasser jenter og gutter: 11-12, 13-14 og 15-16

Barneløp: Jenter og gutter yngre enn 12 år (400 m).



Løypa

Fredrikstadløpet ble i 2022 flyttet til Gamlebyen i Fredrikstad. Årets løp går i samme trasé. Det konkurreres i distanser på 5 km og 21 km samt i 3 km for barn / ungdom.

Start- og målområde for alle distanser er på baksiden av Kongstenhallen.

Underlaget er asfalt, med unntak av litt grus i start- og målområdet. Traséene for 3 km og 5 km er helt flate og uten skarpe svinger. Halvmaraton løpes som 3 tilnærmet like runder à 7km. Løypa går i all hovedsak på asfalt. Med unntak av 2 gangveituneller (som passerer 3 ganger), er løypa uten høydeforskjeller. Barneløpet er på ca. 500 m og går i området ved start / mål for de øvrige distansene.

3 km

Løypa går i all hovedsak på asfalt. Traséen er uten høydeforskjeller og er kontrollmålt av nasjonalt godkjent løypemåler.

Starten er på grusveien på baksiden av Kongstenhallen. Løypa går forbi Golfklubbens lokaler og ut i Torsnesveien og følger denne fram til krysset med Habornveien. Der tar vi gang- og sykkelveien sydoover langs Habornveien. Ved Nøisom Gård passerer 1km, og her svinger vi inn i Fru Ingers Gate. Vi løper gjennom boligområdet på Kongsten og kommer ut på Øraveien via Jens Langs Gate. Her passerer 2km, og løypa fortsetter nordover i Heibergs Gate fram til krysset med Gamlebyveien/ Torsnesveien. Nå gjenstår kun en kort strekning på Torsnesveien og oppløpet mot mål som ligger på grusveien mellom Golfklubben og Kongsten Fort. For å få riktig distanse, må vi løpe litt forbi der vi startet.

5 km

Løypa går i all hovedsak på asfalt. Traseen er uten høydeforskjeller og er kontrollmålt av nasjonalt godkjent løypemåler.

Starten er rett ved trappa opp til Kongsten Fort. Første del av løpet følger samme trase som 3km-løypa; Torsnesveien østover, og derfra sydoover på gang- og sykkelvei langs Habornveien. 1km passerer rett før Nøysom Gård, og 5km-løypa fortsetter langs Habornveien forbi 2km-passering ved Gyproc, før den svinger vestover langs Løytnant Dons Vei.

Ved innkjørselen til Borg Havn svinger løypa nordover langs Øraveien. Her løper vi rett fram i nesten 1,5km. Vi passerer 3 km rett før krysset med Titangata og 4 km der Øraveien går over i Heibergs Gate. Herfra og inn er 3- og 5 km-løypene identiske: Heibergs Gate, Torsnesveien fram til Golfklubben, og inn på oppløpet bak Kongstenhallen.

21 km halvmaraton

Halvmaraton løpes som 3 tilnærmet like runder à 7km. Løypa går i all hovedsak på asfalt. Med unntak av 2 gangveituneller (som passerer 3 ganger), er løypa uten høydeforskjeller. Løypa er kontrollmålt av nasjonalt godkjent løypemåler.

Starten er like ved Golfklubbens lokaler.

Fra starten løper vi ut i Torsnesveien, og følger denne vestover fram til krysset med Gamlebyveien/ Heibergs Gate. Vi krysser Gamlebyveien og følger gangveien på vestsiden og videre nordover i Nabbetorpveien.

På runde 1 tar løypa inn til venstre rundt boligblokkene på Prestelandet, og derfra ut i Nabbetorpveien igjen (*runde 2 og 3 har ikke dette tillegget*).

Vi krysser under Fredrikstadbrua og følger gang- og sykkelveien fram til rundkjøringen ved Brohodet og vider østover langs Haldenveien. Like før neste rundkjøring krysser vi under Haldenveien og løper sydover på gang- og sykkelvei langs Habornveien.

Runde 2 og 3 følger Habornveien helt ut til Løytnant Dons Vei, før løypa svinger vestover mot Borg Havn, og deretter nordover på Øraveien (samme trase som 5km). Runde 1 er litt kortere her, ved at løypa svinger inn Titangata og derfra ut i Øraveien. På runde 1 og 2 følges gangveien på vestsiden av Heibergs Gate fram til passering, på runde 3 løper vi i nordgående kjørefelt i Heibergs Gate, runder inn i Torsnesveien, og inn mot mål bak Kongstenhallen.

Løypevakter vil påse at dere følger riktig trasé underveis i løpet. Det forventes også noe biltrafikk i området nærmest Gamlebyen, men ved alle kryssninger av kjørefelt vil det være utplassert løypevakter. Vi henstiller om å løpe godt ut mot veikanten der vi har biltrafikk i løypa.

Barneløp

Påmeldingen til barneløpet er på løpsdagen. Starten går 12.30. Løypa er på ca 500 m og går i området ved start / mål for de øvrige distansene.

Tidtagning

Eqtiming er ansvarlig for tidtagning under Fredrikstad-Løpet. Det benyttes engangsbrikke som er festet på startnummeret. Det er klokkestart.

Passering / målgang

Passering og målgang er på samme sted, Kongstenhallen.

Drikkestasjon

Det er drikkestasjon ved målgang. For halvmaraton er det drikkestasjon 2 steder pr. runde. Den første drikkestasjonen ligger langs Habornveien ved Nøisom (etter ca 4 km, 10 km og 17 km), den andre ligger i Heibergsgate ved Den Dekkede Vei (etter ca 7 km, 14 km og 20 km).

På drikkestasjonen serveres det vann, saft og sportsdrikk.

Premieutdeling Fredrikstadløpet

Premieutdeling for Fredrikstadløpet (3 km, 5 km og halvmaraton) gjøres fra premiebord i målområdet. Dette gjelder også uttrekkspremier. Se oppslag om uttrekkspremier ved resultattavle.

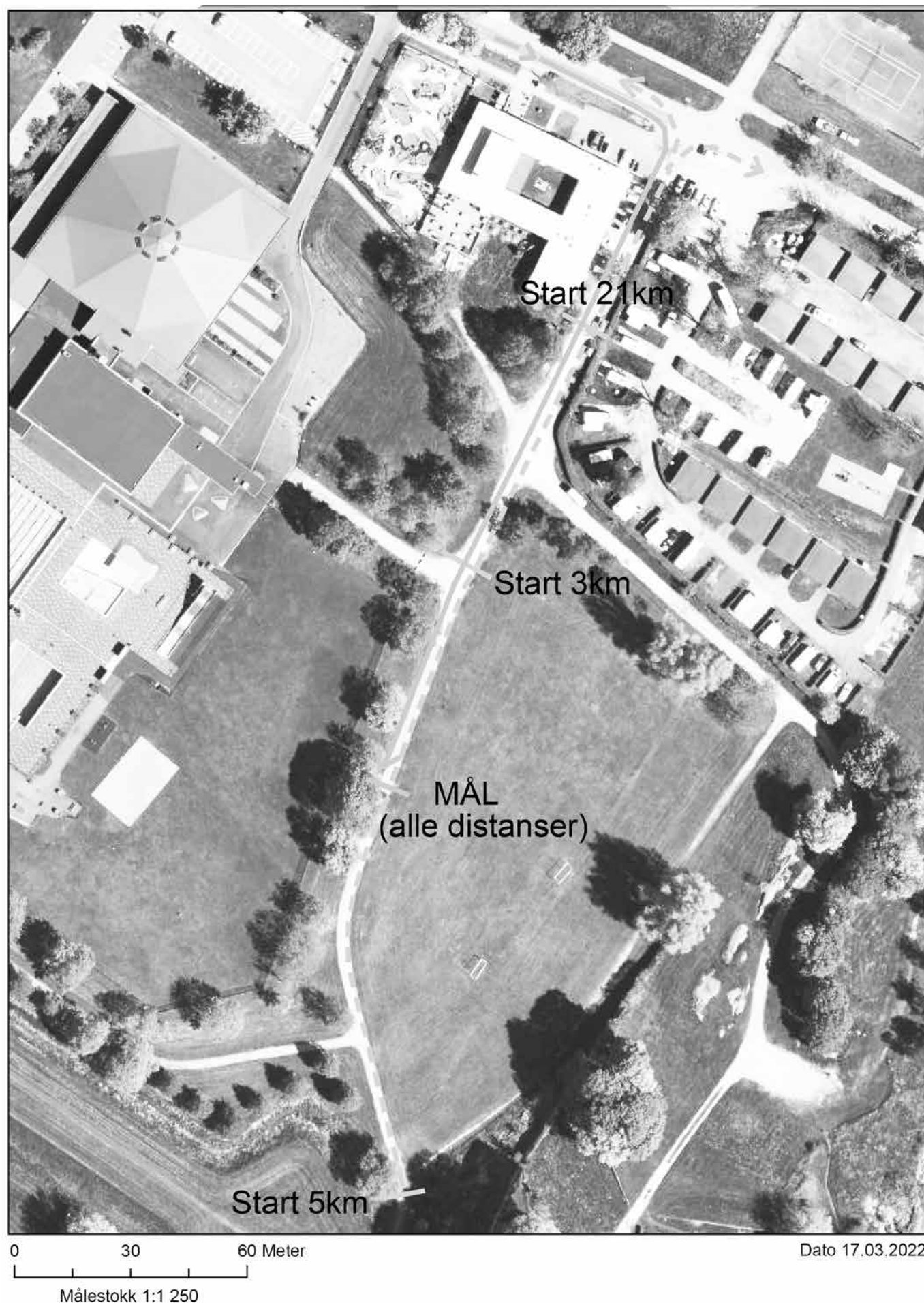
Resultatservice

Oppslagstavle utenfor Kongstenhallen, www.fredrikstadif.no og eqtiming.no.



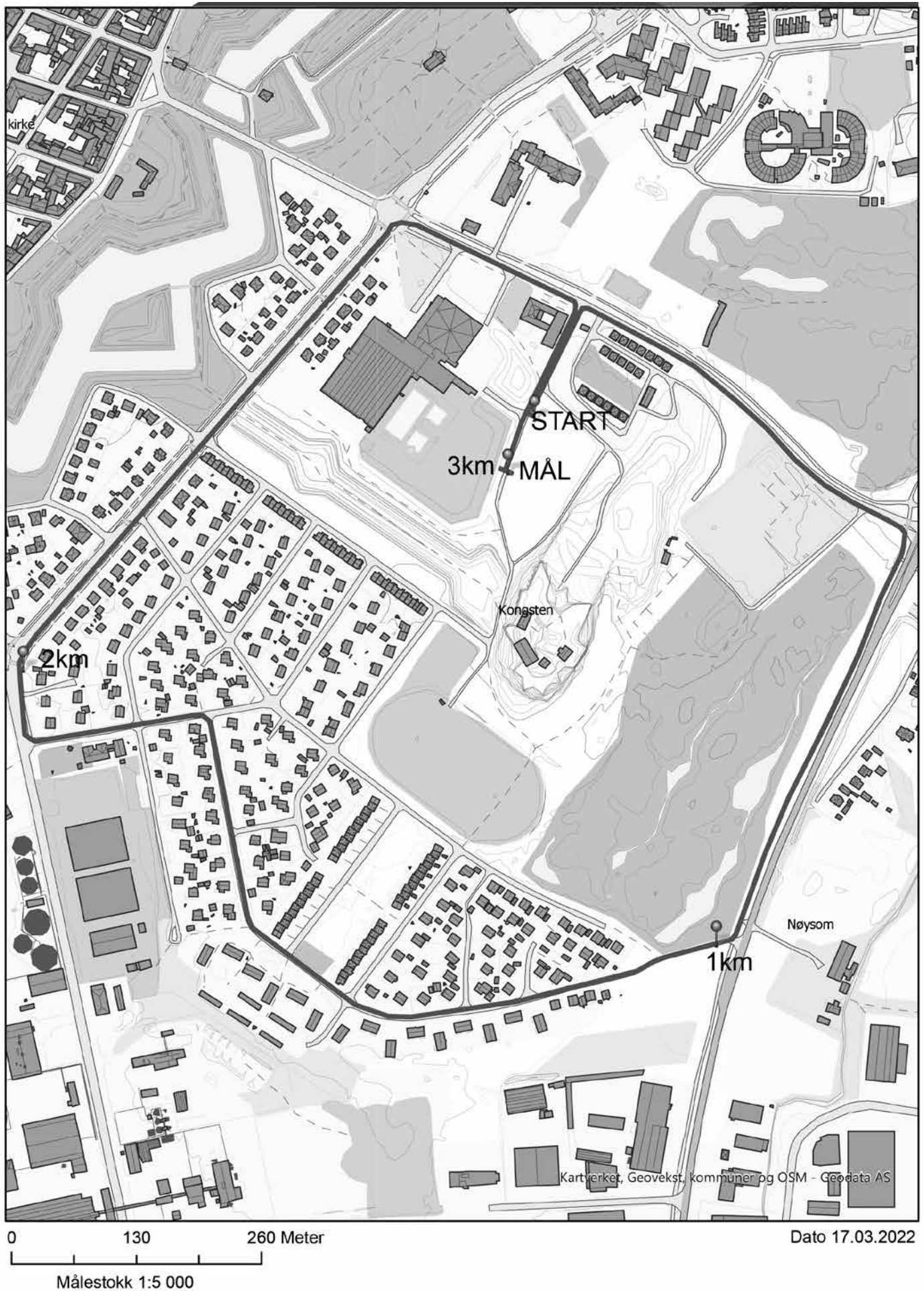
Fredrikstadløpet

Start- og målområde



Fredrikstadløpet

Løypekart for 3 km



Fredrikstadløpet

Løypekart for 5 km



0 265 530 Meter

Målestokk 1:10 000

Dato 17.03.2022

Slik gikk det i 2024

Klasse	Klassevinner	Klubb / lag	Tid
3 km, jenter			
11	Elvira Wissting	Svorkmo NOI	14:48
12	Lydia Nygren	Fredrikstad IF	16:29
13	Hennie Fossheim Solberg	Oslo Idrettslag Triatlon	11:18
14	Amalie Karlsen	Kongsberg	17:04
3 km, gutter			
11	Bo August Fossheim Solberg	Ås IL	11:33
12	Didrik Nåvik	Moss IL	13:17
13	Helmer Isakstuen		16:23
14	Vetle Rebnord-Sperlin	Kråkerøy	15:41
15	Kristoffer Pettersen	Fredrikstad	13:58
5 km, kvinner			
12-13	Ella, Fuglesteg	Fredrikstad IF	21:13
14-15	Klara Helen Homlung Prøitz	Sarpsborg IL	18:56
16-17	Ellinor Fossheim Solberg	Oslo Idrettslag Triatlon	20:32
18-19	Malin Sørtorp Solberg	Sarpsborg IL	18:27
20-22			
23-34	Amalie Wedege	Halden løpeklubb	19:27
35-39	Carine Skarpenes	Saltnes	23:53
40-44	Mari Bones	Sarpsborg IL	20:18
45-49	Jenny Wissting	Svorkmo NOI	19:54
50-54	Anne Smidesang	Fåberg	22:46
55-59	Hege Gathen	Fredrikstad IF	22:39
60-64	Charlotte Forsberg	Gressvik	27:29
65-69	Lisbeth Ødegaard	Kråkerøy	30:19
70-74	Ingjerd Buer Løvås	Halden IL	27:21
5 km, menn			
12-13	Oliver Stauning Joranger	Fredrikstad IF	18:57
14-15	Herman Harstad Jacobsen	Fredrikstad IF	18:54
16-17	Adrian Monkvik	Sarpsborg IL	15:47
18-19	Herman Hesjedal-Tronstad	Spydeberg IL	16:24
20-22			
23-34	Thomas Roth	Ullensaker/Kisa IL	17:46
35-39	Magnus Hasseleid	Kragerø IF Friidrett	17:40
40-44	Anders Harald Andersen	Fredrikstad IF/Fredrik H.	19:31

50-54	Keino Valstad	Bøler IF	18:29
55-59	Einar Bergsholm	Ås IL	19:00
60-64	Børre Olsen	Driv Idrettslag / Driv	19:54
65-69	Egil Meisingset	Stabekk	21:04
70-74	Sten Solfeld	Grua	24:08
75-79	Jørgen Gurandsrud	Fredrikstad IF	30:41
80-84	Henrik Lund Raagaaard	Fredrikstad IF	22:47

Halvmaraton, kvinner

23-34	Camilla Sødal Breistrand	Oslo	1:31:44
35-39	Anette Hauge	Oslo	1:29:40
40-44	Mari Gjølberg Ålerud	Rygge IL / Forsvarsbygg	1:24:04
45-49	Cecilie Lille	Oslo	1:39:59
50-54	Ingvild Aurdal	Fetsund	1:36:57
55-59	Line Steffarud	Friskisogsvettis Nedre Romerike	2:12:52
60-64	Ingunn Monsen	Sportsklubben Vidar	1:53:12
65-69	Elin Drangsholt	Bekkestua	1:46:49
70-74	Tove Wahlgren	SOL	2:31:44
75-79			

Halvmaraton, menn

18-19	Philip Nygård Holm	Soonløp	1:45:17
23-34	Jens Sandbrekke Wolther	Oslo	1:22:26
35-39	Magnar Wium	Idd Sportsklubb	1:19:56
40-44	Kim Bertheussen	Kristiansand S	1:17:02
45-49	Pål Oraug	Sarpsborg IL	1:16:14
50-54	Robert Rognli	Larvik	1:20:08
55-59	Tom Selliseth	Fet Friidrettsklubb / Fet Skiklubb	1:29:05
60-64	Aadne Smidesang	Lillehammer IF	1:32:48
65-69	Per Gunnar Gulstuen	Oslo	1:36:22
75-79	Tom Wahlgren	Greåker	2:31:44

www.fredrikstadif.no



FLORISS

HASSINGEN SENTER
fredrikstad@floriss.no

TLF.: 69 31 81 52

Startlister

3 km - starttid kl. 11.00

Startnr.	Navn	Klubb
K 11		
1	Amanda Viola Sande Jacobsen	Eidanger IL
2	Mali H-Jensen	Kråkerøy
3	Agnes Gundersen	Lillestrøm
6	Synne Haugersveen	Eidanger IL
9	Klara Louise Nipen Haabeth	Fredrikstad IF
11	Tiril Aurora Forsetlund	Fredrikstad IF
12	Thale Emilie Jæger	Fredrikstad IF

M 11		
10	Christian Dahl	Fredrikstad IF
13	Martin Forsetlund	Fredrikstad IF

M 12		
4	Melvin H-Jensen	Kråkerøy

M 13		
5	Sondre Rebnord-Sperlin	Kråkerøy
7	Amund Selstø Haugersveen	Eidanger IL

M 15		
8	Vetle Rebnord-Sperlin	Kråkerøy

5 km - starttid kl. 11.05

K 12-13		
170	Olivia Hvidsten Øvretveit	Eidanger IL
206	My Linnea Pinaas Ramsjø	Sarpsborg IL

K 14-15		
104	Signe Bruun Lyshaug	Knapstad Walkers
114	Marie Oraug	Sarpsborg IL

K 16-17		
110	Leah Ariane Gullhaug	Rocket-Man
220	Hedvig Brimsholm	Fredrikstad IF
221	Hanna Aas	Fredrikstad IF
222	Lerke Gulbrandsen Harlem	Fredrikstad IF
225	Marie Elise Martiniussen	Fredrikstad IF
226	Silje Hansen	Fredrikstad IF
230	Milla Vazile Martinsen	Fredrikstad IF

Startlister

5 km - starttid kl. 11.05

Startnr.	Navn	Klubb
K 18-19		
100	Martha Forsetlund	Gressvik
210	Emely Høili	Greåker

K 20-22		
162	Eline Mikalsen	Nordreisa Rideklubb

K 23-34		
109	Ingerid Grimsæth	Rolvsøy
122	Rachel Svindal	Gamle Fredrikstad
124	Hanna Pinås	Fredrikstad IF
128	Martine Nygård Ulbåten	Son
145	Kristine Solsvik	Fredrikstad
152	Kristine Grønlund	Hønefoss
159	Pernille Solli	Gressvik
166	Agnes Vikar-Lajter	Gergely Vikar
175	Hanne Fredriksen	Gamle Fredrikstad
177	Martha Sortedal	Rocket-Man
183	Christell Sandnes	Gressvik
184	Linn-Edel Kjenne	Saltnes
187	Eline Hoffman	Høitomt
199	Karoline Kynningsrud	Halden
246	Henriette Karlsen	Eidanger IL

K 35-39		
111	Åshild Barkved	Fagerstrand
113	Henriette Abrahamsen	Kråkerøy
117	Siri Gabrielsen	Moss
148	Ida Kristin Wilhelmine Davidsen	Moss
153	Ylva Volden	Bjørnemyr
158	Camilla Granly	Kråkerøy
164	Maria Tharaldsen	Fredrikstad IF
169	Nicolle Pizarro	Fredrikstad
171	Catharina Forsetlund	Fredrikstad
174	Line Blomkvist	Gamle Fredrikstad
182	Tonje Lervik	Sellebakk
185	Thea Andresen	Hølen
200	Marlene Stene	Fredrikstad
211	Maria Ekholt Haugerud	Gressvik
214	Johanne Heien Skjærvik	Fredrikstad
245	Kristine Drivdal	Eidanger IL

K 40- 44		
107	Silje Hem	Hølen
116	Hege Røsto Jensen	Bodø
142	Cathrine Fredh Horsrud	Kråkerøy
144	Liina Harkmann	Fredrikstad
154	Maria Dahle Karlsen	Gressvik
157	Monica Pedersen	Sellebakk
160	Kristine Vigger	Råde
167	Mari Bay Hammer	Sarpsborg Tennisklubb
168	Petronella Jensen	Fredrikstad IF
197	Anna Grøndahl Larsen	Oslo
213	Hanne Høgmo	Greåker
247	Jeanette Fremstad	Eidanger IL
K45-49		
123	Randi Ekeberg Bruun	Knapstad Walkers
163	Beate Eliassen	Krokstadelva
178	Katarina Halvorsen	Rygge IL
194	Irina Buer Bratsberg	Fredrikstad IF
242	Sandra Thornquist	Greåker
243	Anita Beitdokken	Eidanger IL
K 50-54		
172	Toril Nyhagen	Maura
208	Linda Gellein	Yven
K 55-59		
196	Mette Andresen	Skatt BIL
204	Birgit Brogård	Svinndal
K 60-64		
106	Bibbi Jørgensen	Fredrikstad
132	Brit Adam	Kråkerøy
165	Kjersti Larsen	Moss IL
239	Eli Skaug Kristiansen	Askim
K 65-69		
146	Laila Rosnes	Fredrikstad
K 70-74		
195	Karin Lien	Kråkerøy
K 75-79		
216	Margrethe Bergaust	Veldre Friidrett

Startlister

5 km - starttid kl. 11.05

Startnr.	Navn	Klubb
M 12-13		
139	Karl Gauer	Fredrikstad
201	Haakon Günther Fritzen	Halden IL
217	Lars Godli Schaug	Fredrikstad IF
218	Oliver Stauning Joranger	Fredrikstad IF
227	Joel Pedersen	Fredrikstad IF
M 14-15		
143	Hamoda Alhusain	Rocket-Man
232	Viljar Solum Dahlberg	Fredrikstad IF
244	Erik Beitdokken	Eidanger IL
M 16-17		
125	Jonas Ali Sawkat	Fredrikstad
180	Sølve Evenseth	Rocket-Man
207	Oliver Gellein Kristiansen	Yven
219	Martin Sørensen	Fredrikstad IF
223	Oliver Dehlin-Moe	Fredrikstad IF
224	Herman Harstad Jacobsen	Fredrikstad IF
M 18-19		
209	Fredrik Bjercke-Johansen	Sarpsborg IL
231	Syver Strand Gulbrandsen	Fredrikstad IF
M 20-22		
129	Aksel K. Pleyrn	Rocket-Man
228	Ola Daniel Johannessen	Fredrikstad IF
233	Mads Birkheim Renberg	Fredrikstad IF
M 23-34		
102	Magnus Eiterjord	Fredrikstad
112	Henrik Haugen	Fredrikstad
115	Ruben Haukelid	Kråkerøy
120	Gergely Vikar	Oslo
134	Kim Ingebretsen	Lunner
141	Petter Hegland	Høitomt
155	Sondre Alvheim	Vesterøy
173	Christoffer Darre	Oslo
179	Maximilian Lærum	Rolvsøy
238	Erlend Fleisje	Oslo Economics

M 35-39		
101	Daniel Winje	Saltnes
105	Steffen Kleven	Team Slow-Mo
119	Steven Henrik Blikstad-Løkkevik	Oslo
136	Martin Skantze	Drammen
138	Emil Årum	Fredrikstad
147	Erlend Larsen Harmens	Gamle Fredrikstad
149	Kjell Morten Fredriksen	Sarpsborg
189	Lasse Fjågesund	Rygge IL
202	Torgeir Kvitvær	Rolvsøy
235	Jonas Brustad	Manstad
241	Jon-Henrik Fredh	Gamle Fredrikstad
M 40-44		
121	Jørgen Dingsør Syversen	Sarpsborg
130	Steinar Larsen	Fjerdingby
137	Olov Apelmo	Kråkerøy
191	Bo Bundgaard	Fredrikstad
M 40-44		
248	Andreas Kaivarainen	Eidanger IL
M 45-49		
126	Jon Anders Bæverfjord	Sarpsborg Tennisklubb
131	Janko Radovanovic	Ås
140	Thomas Fjeldstad	Rocket-Man
150	Ole-Håkon Opstad	Rygge IL
151	Kristian Lyngmo	Fredrikstad IF
181	Eddy Lyshaug	Knapstad Walkers
229	Kjetil Nilsen	Fredrikstad IF
234	Alf-Georg Joranger	Fredrikstad IF
236	Frode Kraugerud	Askim IF
M 50-54		
103	Rene Rostad	Løp For Livet
118	Dan Freddy Omdal	Fredrikstad
127	Rune Herikstad	Fredrikstad
156	Stig Haglund	Torp
161	Jan Frode Ingebretsen	Jaren
176	Kjetil Haugersveen	Eidanger IL
M 55-59		
108	Gunnar Haukelid	TAU
135	Thomas Haagen Heiberg-Jürgensen	Fredrikstad
192	Rune Langnes	Fredrikstad IF
198	Paal Tornes Nilsen	Fredrikstad

M 60-64		
133	Per Owe Monkvik	Ullensaker/Kisa IL
M 65-69		
188	Carsten Henriksen	HKM
203	Bernt Kristian Berntsen	Gressvik
205	Lars Lien	Veldre Friidrett
M 70-74		
186	Thor W. Larsen	Fjerdingsby
M 75-79		
193	Jørgen Gurandsrud	Fredrikstad IF
212	Murat Sertkaya	Notodden
215	Ole Peter Bergaust	Veldre Friidrett
237	Dag Lars Erichsrud	Idrottslaget i BUL
M 80-84		
190	Jan Erik Efraimsen	Gamle Fredrikstad
240	Axel Staib	Rygge IL

Uten frivillige hadde det ikke vært mulig å arrangere løp



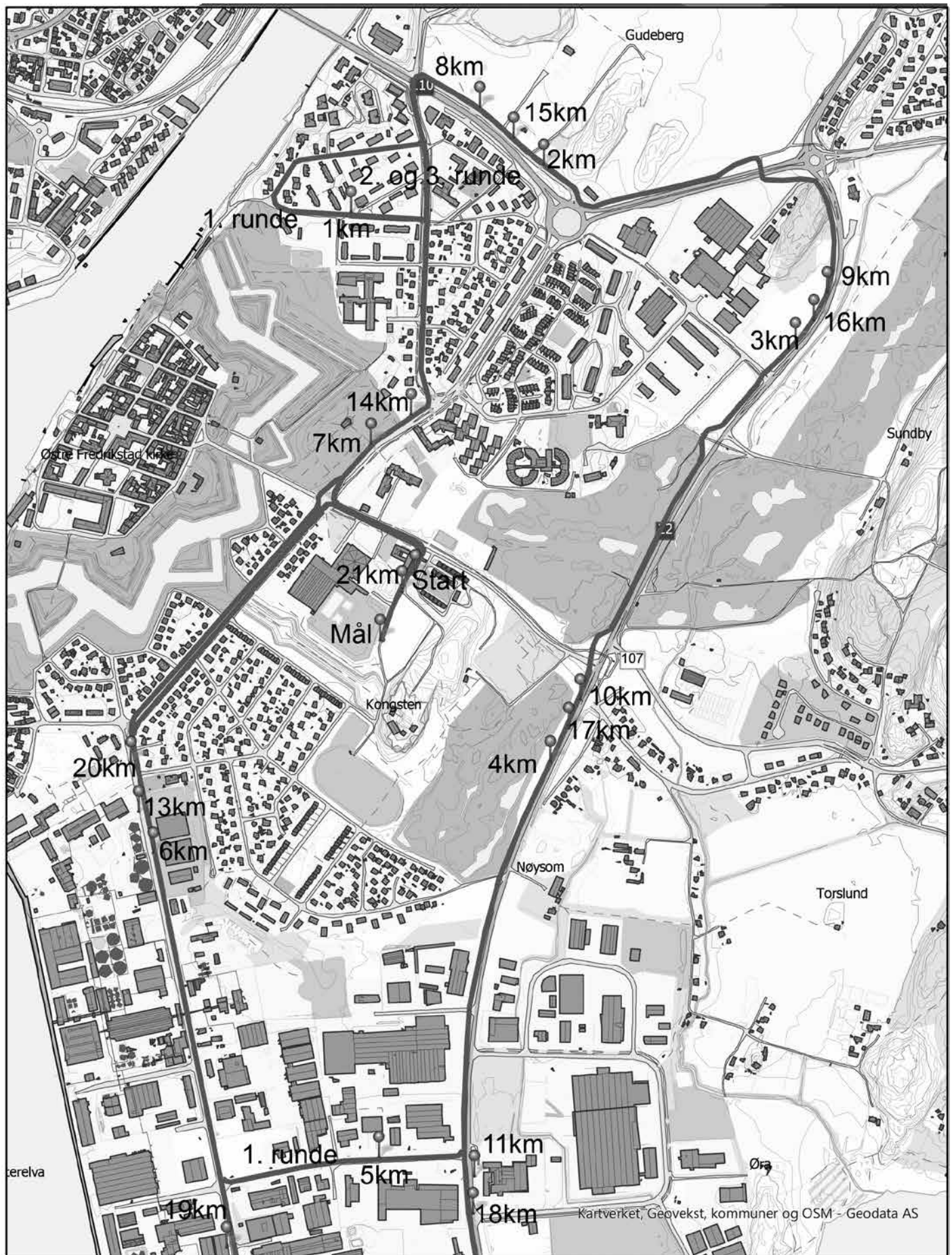
Nr 1 og 2 i herreklassen 5 km, 2024



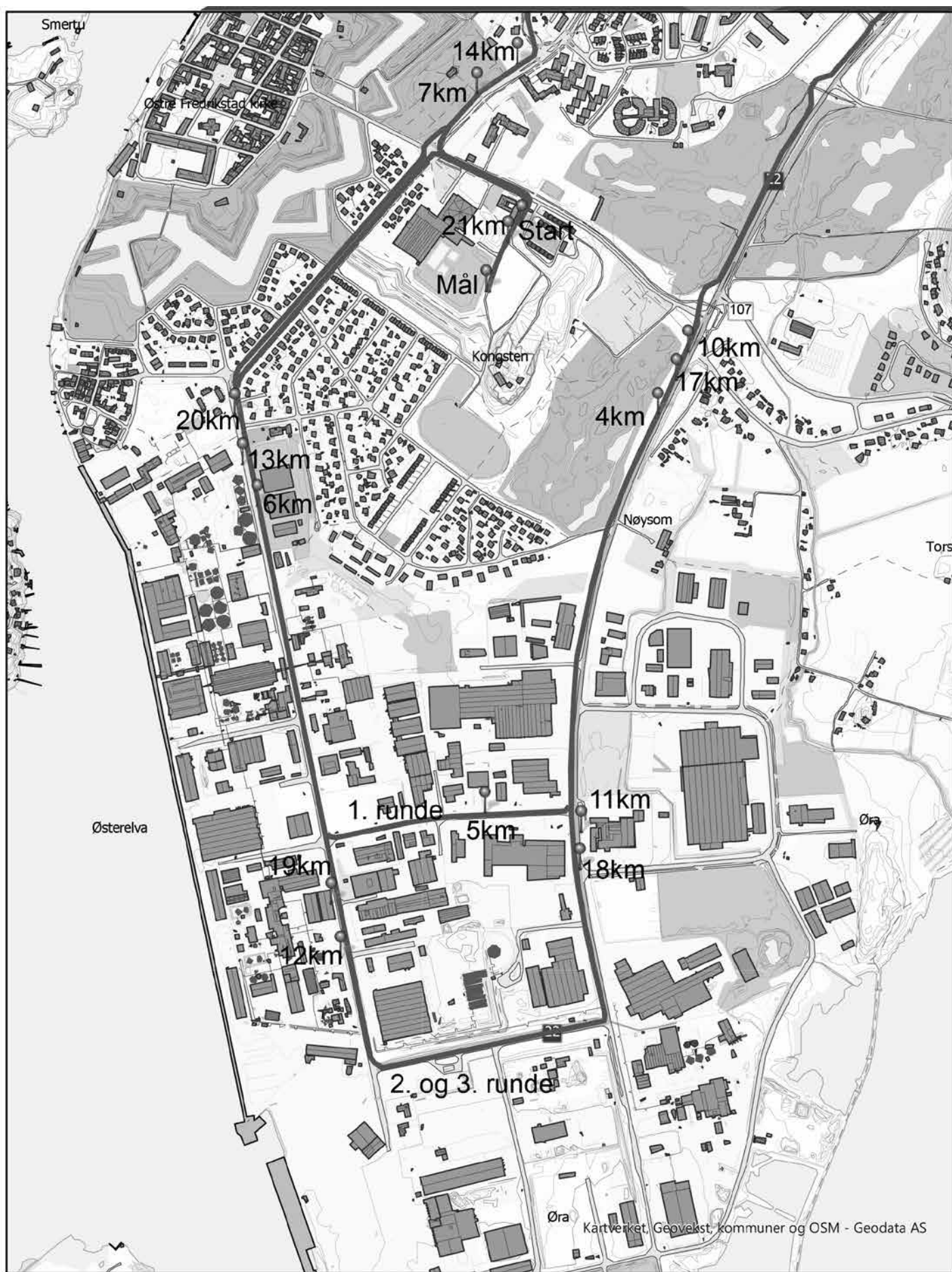
Unge løpere mot mål på 3 km, 2024



Løypekart, halvmaraton - nordre del



Løypekart, halvmaraton - søndre del



0 265 530 Meter
Målestokk 1:10 000

Dato 18.03.2022

Startlister Halvmaraton - starttid kl. 12.00		
Startnr.	Navn	Klubb
K 18-19		
538	Ebba Kolle Riis	Bolteløkka
639	Vilma Aasheim-Engen	Frogner
K 20-22		
524	Stine Holm Bjørdal	Rælingen
K 23-34		
505	Marie Høvik	Halden
507	Cathrine Martinsen	Oslo
510	Terese Hansen	Porsgrunn
515	Ingeborg Jentoft	Oslo
535	Maiken Johannessen	Oslo
554	Anne Hukkelberg	Team Gossen
555	Helene Søvik	Oslo
556	Thuy-Vi Ton-That	Bdo AS
561	Therese Granfelt	Halden
565	Karoline Kongsteien	Larvik
567	Frøydis Kelley	Oslo
573	Anne Marthe Alvim	Oslo
578	Lise Emilie Nilsen	Hafslundsøy
584	Rebekka Mellegaard	Berg I Østfold
593	Connie Rossing	Moss
596	Tanja Felde	Kristiansand S
599	Amra Stenrød	Sarpsborg
603	Alvhilde Austad	Oslo
609	Maria Rorbjertsen	Oslo
612	Kaja Hasselstrøm	Fredrikstad IF
617	Mina Lippestad Gjestvang	Oslo
623	Camilla Bech	Fredrikstad
629	Lise Løtveit	Oslo
630	Janne Haraldsen	Fredrikstad
642	Ingvild Støldal	Bergen Triathlon Club
645	Sofie Elisabeth Skaga	Oslo
647	Marthe Sofie Andersen	Oslo
655	Pernille Unhjem	Oslo
656	Hedda Høyert Ugland	Soon Triathlonklubb
678	Hanna Sandbu	Trondheim

Startlister

Halvmaraton, kvinner - starttid kl. 12.00

Startnr.	Navn	Klubb
K 23-34		
682	Sabina Muratovic	Halden
687	Janne Huse	Oslo
690	June Framnes Dyngen	Borgenhaugen
699	Elise Meling	Oslo
706	Therese Heidelberg	Oslo
709	Astrid Storrusten	Nesbru
715	Helene Grundt-Ileby	Fredrikstad IF
718	Aurora Steigen	Fredrikstad
722	Hannah Elizabeth Hunnestad Andersen	Halden
735	Neva Linn Rustad	Oslo
741	Mina Alette Johnsen	Hafslundsøy
742	Gina Granstedt	Lillehammer
K 35-39		
504	Kristine Platace	Dilling
533	Helle Storvik	Oslo
559	Anbjørg Rangberg	Tren Saltnes
601	Kristine Nilsen	Gressvik
622	Ida Augustin	Hardt som Betong
729	Maiara Gonçalves	Fredrikstad
K 40-44		
526	Susanne Wiik Øksnes	Optimera AS
574	Marianne Gulli	Oslo
577	Ana Maria Svarholt	Halden IL
597	Jeanette Ellesøe	Borgenhaugen
619	Tina Roesen	Drøbak
628	Mari Gjølberg Ålerud	Rygge IL
652	Magdalena Grzybowska-Czana	Slowpokes
668	Kasia Oppedal-Jarco	Aberia Omsorg AS
676	Marit Øimoen	Kolbotn
680	Ina Vedde-Fjærestad	Jar
689	Camilla Olafsen	Oslo
703	Nina Røslund	Kompani Bergsjø
721	Kaisa Sundt	Gressvik
751	Stine Kirkebø	Skjærhalden

K 45-49		
511	Karolina Skagen	Stabekk
572	Ann-Cecilie Larsen	Oslo
592	Birthe Høier	Greåker
738	Signe Berg Hamre	Fredrikstad IF
K 50-54		
557	Tonje Lund	Langhusløperne
564	Siv Gilfillan	Siv Gilfillan
587	Christine Taule	Rong
618	Ellen Therese Skau Halvorsen	Fredrikstad IF
636	Kristine Schaug Kaalen	Skanska Aktiv
691	Siri Rostoft	Idrottslaget i BUL
K 55-59		
749	Mona Brundtland	Oslo
760	Charlotte Bach	Eidanger IL
K 60-64		
625	Mona Teigene	Moss
670	Nina Visjø Veby	Langhusløperne
698	Margaret McGrath	Halden
736	Christel Wennersten	One Step Ahead
K 65-69		
569	Elin Drangsholt	Bekkestua



Vinner av kvinneklassen i halvmaraton i 2024, Mari Gjølberg Ålerød fra Rygge IL

Foto: Ida Christin

Startlister

Halvmaraton, menn- starttid kl. 12.00

Startnr.	Navn	Klubb
M16-17		
727	Ludvik Andersen	Manstad
M 18-19		
539	Trym Larsen	Gressvik
712	Nicolai Andersen	Manstad
M 20-22		
503	Leo Øimoen	Kolbotn
590	Håkon Bjørnstad	Rolvsøy
683	Jakob Mikal Ovesen	Jakob Mikal Ovesen
M 23-34		
508	Lars Jørgen Rostad	Norconsult BIL
513	Jakob Tofte	Oslo
517	Andres Dsilva	Oslo
523	Markus W. Alexandersen	Råde
528	Vetle Karlsen	Rakkestad
530	Eystein Furuheim	Gamle Fredrikstad
531	Håvard Skauen	Berg I Østfold
532	Mahamed Abda Hashi	Lørenskog
534	Morten Lewinsen	Oslo
536	Kim Rossing Martinsen	Gressvik
537	John Henrik Johansen	Fredrikstad
M 23-34		
540	Odd Gunnar Fatland	Oslo
541	Jens Sandbrekke Wolther	Oslo
543	Vetle Arenius Nilsen	Gressvik
549	Eirik Møgster Helgesen	Fredrikstad
550	Fabian D'alicandro	Manstad
553	Jonas Wolff Andresen	Oslo
563	Henrik Frømyr Wisløff	Oslo
566	Thomas Baltzersen	Oslo
570	Herman Berg	Oslo
579	Martin Bolin Møller	Oslo
581	Thomas Langeland Olsen	Moss
582	Martin Harald Arentz Sohlbeg Julsen	Fredrikstad
585	Magnus Eriksen	Rolvsøy
588	Marcus Kelley	Oslo

589	Eugen Anstensrud	Skiptvet
594	Aasmund Verpe	Norconsult BIL
595	Jens Andresen	Sellebakk
598	Joakim Göthberg	Oslo
605	Marius Olavesen	Oslofjord triatlon
608	Markus Weberg	Borgenhaugen
620	Jonas Rudi	Oslo
626	Steffen Lien	Manstad
627	Jonas Frorud	Bratsberg IL
633	Torstein Eliassen	Moss IL
640	Asbjørn Pedersen	Oslo
643	Kim-André Ytterstad	Sarpsborg
648	Alexander Gustavsen	Oslo
649	Fredrik Haugan Jensen	Aberia Omsorg
653	Philip Olafsen	Fredrikstad
654	Pål Rene Nilsen	Sarpsborg
662	Kasander Fjærvoll	Fredrikstad
663	Fredric Østeby	Sparebank 1
669	Georg Stavem	Kristiansand S
674	Per-Espen Omberg	Krogsveen
675	Stian Angell Nilsen	Skjeberg
681	Morten Halvorsrud	Fredrikstad
684	Kristian Hansen	Fredrikstad IF
685	Andreas Barstad	Porsgrunn
686	Andreas Johannessen	Fredrikstad
701	Georg Johannessen	Fredrikstad
702	Jørgen Sande Johansen	Krogsveen
704	Kristoffer Ramsberg	Oslo
714	Allan Dsilva	Oslo
717	Anders Løwfeldt Strand	Skjeberg
725	Martin Birkevaag	Vestby
726	Vetle Aasland	Askim
728	Mailson Pereira	Fredrikstad
734	Alexander Olsen	Gressvik
744	Fredrik Stensland	Sellebakk
750	Frank Hanssen	Sellebakk
754	Herman Leira	Kristiansand S
M 35-39		
501	Emil Andersen	Borgenhaugen
509	Alexander Dybvad	Hell Ultraløperklubb
518	Aleksander Hansen	Porsgrunn
520	Ole Martin Stene	Fredrikstad
521	Oskar Mathisen	Halden
527	Kjetil Berntzen	Son

M 35-39		
544	Erlend Skaga	Oslo
546	Luca Espseth	Oslo
551	Simon Rw Jensen	Manstad
571	Håkon Lie	Hønefoss
591	Nils Martin Ek	Østfold Functional Fitnessklubb
621	Kristoffer Rostad	Råde
624	Ole Kristian Hansen	Titan IL
637	Bendik Støa-Aanensen	Bratsberg IL
644	Torstein Hermansen	Ntg-L
657	Robin Menchini	Moss
664	Aleksander Sandven	Ski
673	Torbjørn Lervang	Fredrikstad IF
679	Henrik Lund Nossen	Norconsult BIL
688	Kacper Sulikowski	Borgenhaugen
693	Eivind Skjærven	Nve-Bil
694	Lars Joar Hognestad	Romerike Friidrett
705	Andreas Sanna Rukke	Norconsult BIL
711	Andreas Bjørklund	Fredrikstad IF
720	Hans-Martin Wehler	Kråkerøy
731	Nikolaos Theodoridis	Iron Team
732	Vegard Vikøren	Lillehammer
740	Espen Nordbrøden Fiskum	Namdal løpeklubb
748	Norbert Kedziora	Sarpsborg
M 40-44		
502	Jarle Bjørgan	Drøbak
506	Erik Bjørn Olsen Andersen	Sportsklubben Vidar
514	Ole Rebnord-Jensen	Kråkerøy
545	Thomas Kielland	Kråkerøy
552	Bernhard Ellefsen	Sellebakk
568	Karl-Magnus Thorsnes	1019702
576	Pål-Espen Olsen	PwC BIL
580	Erik Reistad	Fredrikstad
586	Jakub Czana	Slowpokes
614	Henning Halvorsen Offigstad	Bratsberg IL
615	Tomas Gyran	Oslo
631	Oskar Seljeskog	Bouvet
658	Terje Agard	Kråkerøy
666	Mohammad Javadi	Greåker
667	Lars-Kristian Lunde	Son
697	Remi Hauglid	Titan IL
724	Andreas Berntsen	Fredrikstad
757	Richard Gulbrandsen	Eidanger IL
759	Anders Karlsen	Eidanger IL

M 45-49		
583	André Breivik	Fredrikstad
632	Sean Wallace	Stabekk
646	Tomas Løvik	Kråkerøy
661	Tore August Kro	Begby
696	Ole Johnny Hansen	Fredrikstad
707	Magne Zachrisen	Oslo
708	Pål Oraug	Sarpsborg IL
710	Erik Jørstad	Fredrikstad IF
743	Håkon Urdal	Rygge IL
752	Lars Hovland	Moss
755	Peter Solvoll Lyby	Catosenteret
M 50-54		
547	Tor Christian Pinås	Fredrikstad IF
560	Øystein Aasen	Klavestadhaugen
600	Thomas A. Mittun-Kjos	Oslo
602	Andreas Hervik	Gamle Fredrikstad
604	Stig Vesterheim	Kurland
606	Thomas Johansen	Ullerøy Løpeklubb
613	Anders Tollefsen	Sankthanshaugen løpeklubb
634	Martin Sture	Martin Sture
638	Morten Nilsen	Fredrikstad Taekwon do Klubb
671	Knut Eirik Eliassen	Moss IL
677	Geir Mala	Harestua IL
700	Bjørn Andre Simonsen	Soon Triathlonklubb
730	Thomas Ekhaugen	Askim
739	Trygve Fjeldheim	Team Sportsmanden
746	Robert Birkevaag	Vestby
756	Stian Lid	Eidanger IL
758	Jan Ivar Slåen	Eidanger IL
M 55-59		
500	Øyvind Rise	Treningscamp
525	Per Olav Tveit	Moss Skiklubb
562	Arild Bjørn Hansen	Sparebank 1 Østfold Akershus
575	Håvard Hustad	Florvåg
607	Thor-Erik Holt	Kråkerøy
610	Morten Karlsen	Fredrikstad IF
641	Roger Hallstensen	Soon Triathlonklubb
650	Roger Syversen	Fredrikstad IF
660	Ulf Minge	Sarpsborg
665	Sjur Pettersen	Fredrikstad IF
695	Eirik Minge	Grålum

M 55-59		
737	Geir Jørgensen	Fredrikstad IF
753	Stig Andresen	Fredrikstad IF
761	Espen Mathias Sperre	Eidanger IL
M 60-64		
611	Sturla Johnsen	Oslo
616	Knut Bråten	Moss
692	Thorleiv Aasland	Nordea / Sportsmanden
716	Jan Rise	Skiptvet
719	Jon Vidar Arnesen	Fredrikstad
745	Jens Petter Hogsted	Team Princess
747	Renè Gjøg	Oslofjord triatlon / Soon Triathlonklubb
M 65-69		
522	Per Gunnar Gulstuen	Oslo
529	Ketil Stølen	Sørum IL
548	Knut Magne Furuheim	Fredrikstad IF
651	Erik Kielland	Gamle Fredrikstad
672	Svein Hansen	Fredrikstad IF
733	Per Harald Nilsen	Fredrikstad IF

Fra starten i halvmaraton for herrer i 2024



Foto: Ida Christin Foss

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 på mangekamp, men de fleste satser på spesielle øvelser innen kast, hopp og/eller løp.

Treningssteder og tider:

Barneidretten trener mandag i Kongstenhallen i vinterhalvåret og på Sentralidrettsanlegget i sommerhalvåret.

Aktive trener på Sentralidrettsanlegget, i Østfoldhallen og på FIFhuset. I sommerhalvåret foregår treningen på Sentralidrettsanlegget: Avhengig av alder trener utøverne 2-4 ganger pr uke. Se for øvrig oppdatert og utfyllende informasjon om treningstider og steder på www.fredrikstadif.no. Se under Grupper.

FIF Løp&trim med grupper tilpasset ulikt nivå trener fra FIF-huset: Mandag og onsdag kl 18:00, fredag kl. 17.00.

Kontaktpersoner:

Svend Persen:	Tlf: 995 19 014 (Aktiv idrett)
Tuva Sørbøe Syversen	Tlf: 948 69 384 (Barneidrett)
Ole Christian Lier:	Tlf: 472 59 686 (Løp&trim)
Thorstein Haugen:	Tlf: 901 22 434 (utleie FIF-huset)

Fredrikstad Idrettsforening:

Ilaveien 132, 1605 Fredrikstad / Boks 605, 1616 Fredrikstad / Bankkonto: 6105.05.30921.

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

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

www.fredrikstadif.no





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.

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





TORSHOV SPORT

Klubbutikken i Østfold

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

Vi reparerer alt innen karosseriskader, lakking 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





JUEL JOHANSENS BILRUTER ANS
RUTEBILER, TURBILER
RÅDALSVEN 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

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

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

Raskeste jente på 3 km i fjor ble Hennie Fossheim Solberg fra Oslo Idrettslag



Begge foto: Ida Christin Foss



Raskeste gutt på 3 km i fjor ble Bo August Fossheim Solberg fra Oslo Idrettslag

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:

