

Fredrikstadløpet, søndag, 12. april 2026

Fredrikstad Blad
ILLE. BRA.

Mediehuset Fredriksstad Blad og Fredrikstad Idrettsforening innbyr til Fredrikstadløpet for 31. gang! Fredrikstadløpet er kjent for raske løyper og samler deltagere fra hele landet.

Arrangør: Mediehuset Fredriksstad Blad i samarbeid med FREDRIKSTAD IF.

Løypa: Fredrikstadløpet 2026 arrangeres i Gamlebyen i Fredrikstad, i samme trase som i 2025. 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. Løypene går i området rundt Kongstenhallen.

Påmelding: via løpets hjemmeside;
www.fredrikstadif.no/p/10596/fredrikstadlopet

Startid Løp

11.00 3 km.
11.05 5 km.
12.00 Halvmaraton
12.30 Barneløp



Kondisrabatt på 5 km (kr. 40,-) og halvmaraton (kr. 80.).

Klasseinndeling:

Halvmaraton: Årsklasser kvinner og menn.

5 km: Årsklasser kvinner og menn.

3 km: Årsklasser jenter og gutter

Barneløp: Yngre enn 12 år - 500 m.

Start, mål og sekretariat i Kongstenhallen, Sekretariatet åpner kl. 10.00 for etteranmelding og henting av startnummer.

Garderobes: i Kongstenhallen.

Parkering: På ordinære p-plasser utenfor Kongstenhallen.



Glommaløpet, lørdag 30. mai 2026

Fra Sarpsborg til
Fredrikstad for 12. gang!

Distanser: 10 miles, 10 miles stafett (10 etapper), barneløp (0,5 mile) og ungdomsløp (1 mile).

Påmelding:

<http://www.glommalopet.no/pamelding/>

Start: Torget, Sarpsborg
Sentrum

Mål: Gamlebyen i Fredrikstad

Vi har skyttelbusser mellom Sarpsborg og Fredrikstad. Bagasjetransport, garderober i Sarpsborg (start) og Fredrikstad (mål).
Les mer på www.glommalopet.no

Arrangør: Fredrikstad IF og Sarpsborg IL



Stor interesse for
Glommaløpet



Alltid god oppslutning i Glommaløpet med mange deltakere både individuelt og i stafett

Fredrikstadmarka Rundt, søndag 11. oktober 2026

Fredrikstad Blad
ILLE. BRA.

Mediehuset Fredriksstad Blad og Fredrikstad Idrettsforening innbyr til Fredrikstadmarka Rundt for 53. gang!



Den 20 km lange runden regnes som en av de virkelige klassikerne blant norske skogsløp, og løpstraséen har stort sett vært den samme siden starten i 1974. Til skogsløp å være, er løypa lettlopt med fine stipartier og gode grusveier.

Vi fortsetter også med fjorårets nyvinning – Markatier'n.

Arrangør: Mediehuset Fredriksstad Blad i samarbeid med FREDRIKSTAD IF.

Løypa går i flott skogsterreng i Fredrikstads mest benyttede friluftsområde. Det er 3 drikkestasjoner underveis, ved Rolvsøyhallen (ca. 6 km), ved 10 km (rett før vending og den første lange bakken) og ved 14 km, på Skihytta.

Påmelding: Via løpets hjemmeside;
www.fredrikstadif.no/p/10599/fredrikstadmarka-rundt

Starttider

Starttid:	Løp
12:40	Markatier'n
13:00	20 km
13:30	Barneløp



Klasseinndeling: 20 km - årsklasser kvinner / menn.

Start / Mål: FIF-huset, Ilaveien 132, Fredrikstad. Sekretariat og garderobe er i FIF-huset. Sekretariatet åpner kl. 10.00 for etteranmelding og henting av startnummer.

Parkering: Det er gode parkeringsmuligheter ved Stjernehallen, 5. min. gange til FIF-huset. Skiltet vei til parkering fra Åsebråtveien.

Fredrikstad Multiconsult Maraton lørdag 24. oktober 2026



Fredrikstad Idrettsforening innbyr til maraton for 26. gang! Etter løpet kan du slappe av med ertesuppe i FIF-huset og diskutere løpet med dine konkurrenter.

Løypa er den samme som det den har vært siden starten av Fredrikstad Maraton i 2001. Både start og mål er ved FIF-huset i Åsebråtveien 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 bakke er vi inne i marka igjen på vei tilbake til FIF-huset. Runden er på 14 km, og løpes 3 ganger. Det er drikkestasjoner rett før Østfoldhallen (etter ca. 4,5 km), på toppen av bakken inn mot Fredrikstadmarka (etter ca. 9 km) og ved passering ved FIF-huset (14 km).

Påmelding: Via løpets hjemmeside;
www.fredrikstadif.no/p/10600/fredrikstad-maraton

Starttid
Start kl. 11:00

Klasseinndeling: Årsklasser kvinner og menn.

Start / Mål: FIF-huset, Ilaveien 132, Fredrikstad.

Sekretariat og garderobe er i FIF-huset. Sekretariatet åpner kl. 09.00 for etteranmelding og henting av startnummer.

Parkering: Det er gode parkeringsmuligheter ved Stjernehallen, 5 min. gange til FIF-huset. Skiltet vei til parkering fra Ilaveien.

Kontaktinformasjon:

Henvendelser om løpene sendes til:
lop@fredrikstadif.no

Ulf Reffsgård 916 69 442 / Terje Svensson 928 27 784

Hovedsponsor:



Samarbeidspartnere:

CRAFT

XL BYGG. KNATTERUDFJELLET

Fredrikstad Blad
ILLE. BRA.

Torshov Sport

Multiconsult

Informasjon

All informasjon om løpene finner du på våre hjemmesider, www.fredrikstadif.no. Se under menypunktet "Arrangement, FIF-skogs- og gateløp". Her finner du også løyperekorder, statistikk, reportasjer, bilder fra tidligere års løp og informasjon om premiering og annet.

Påmelding:

Det er nettbasert påmelding til løpene. Påmeldings-tjenestene leveres av Eqtiming. Link til påmelding finner du på løpets egen side på www.fredrikstadif.no (se under menypunktet Arrangement). Etteranmelding er mulig på løpsdagen. Spørsmål om påmelding sendes til lop@fredrikstadif.no.

"Ille lange" løp i Fredrikstad

Fredrikstad har mangt å by på, ikke minst kan vi tilby 4 "ille lange" løp. Her er det utfordringer og opplevelser for de fleste!



Fredrikstadløpet 12. april 2026

Opplev våren i Fredrikstad og delta på 3 km, 5 km eller halvmaraton! Oppvarmingen kan du ta sammen med barna i barneløpet på 500 m.

Glommaløpet 30. mai 2026

Vi gjentar tidligere års suksess. Bli med og løp Glommaløpet fra Sarpsborg til Fredrikstad - 10 miles alene eller stafettlag.

Fredrikstadmarka Rundt 11. oktober 2026

Opplev Fredrikstadmarka på sitt beste! 20 km på skogstier og grusveier med start og mål ved FIF-huset i Fredrikstad.

Fredrikstad Maraton 24. oktober 2026

Løpssesongen i Fredrikstad avsluttes med det lengste løpet. Ta utfordringen og løp Fredrikstad maraton (3 runder á 14 km)!