



## «Friskusmerket» for barn født 2004-2006 sesongen 2016

Friskusmerket er et deltakermerke som kan oppnås i gull, sølv eller bronse i løpet av sesongen 2016, avhengig av hvor mange arrangement barna deltar på. Det samles poeng til merkene ved å delta på arrangementer som er vist i tabellen under. I tillegg gis det poeng for deltakelse i tirsdagstreningssløpene som skjer her i Halden-området

Løp og arrangementer med oppfølging for dem som ønsker/har behov for det, er markert i egen kolonne. Ved arrangementer markert med (X) vil det være mulig med oppfølging etter avtale i forkant. For spørsmål om påmelding eller andre praktiske detaljer til løpene på Friskuslista, kontakt: Geir Torgersen tlf: 48350480 / [ge-torg@online.no](mailto:ge-torg@online.no) eller Lars H. Olaussen, tlf: 91180188 / mail: [lahenn@online.no](mailto:lahenn@online.no).

Alle dagsarrangement teller 1 poeng og flerdagersarrangementer teller 3 poeng. Ved deltakelse på 4 Sport8 løp eller mer så får du 4 bonuspoeng. På tirsdagstreningssløpene må dere huske å krysse av for deltakelse på en egen tavle som er på selve løpet.

Lykke til med poengjakten 😊

### Dagsarrangement

Dato	Arrangement	Oppfølging	Her har jeg deltatt 😊
Onsdag 20. april	Østfoldsprinten 1, Gimle IF	X	
Lørdag 23. april	Norwegian Spring, Vårspretten, Halden SK	X	
Søndag 24. april	Norwegian Spring, Solrenningen, Halden SK	X	
Onsdag 27. april	Sport8, løp 1, Trøsken	X	
Tirsdag 3. mai	Østfoldsprinten 2, Halden SK	X	
Onsdag 11. mai	Sport8, løp 2, Halden SK	X	
Onsdag 25. mai	Sport8, løp 3, Indre Østfold	X	
Lørdag 25. juni	O-festivalen, Sarpsborg	(X)	
Søndag 26. juni	O-festivalen, Sarpsborg	(X)	
Onsdag 31. august	KM-sprint, Trøsken	(X)	
Lørdag 3. september	KM lang, Fredrikstad	(X)	
Søndag 4. september	Klubb KM stafett. Varteig	X	
Onsdag 7. september	Sport8-løp 4, Sarpsborg	X	
Søndag 11. september	Sport8, løp 5, Gimle IF	X	
Onsdag 14. september	Sport8-løp 6, Fredrikstad	X	
Lørdag 17. september	Sport8-finale løp 7, Moss	X	
Lørdag 1. oktober	KM mellomdistanse, Halden	(X)	
Lørdag 22. oktober	Blodslitet, Fredrikstad	(X)	
Fredag xx. november	Skrekk og gru	X	
Tirsdagsløpene (mange)	Følg med i kalenderen på HSK's hjemmeside		

### Flerdagersarrangement

Dato	Arrangement	Oppfølging	Her har jeg deltatt 😊
Fre. 10.- lør. 11. juni	Sykkeltur til Boksjøen	X	
Lør. 26.- søn 27. nov	O-troll-leir, Indre Østfold	X	

### Merkekrav

Bronse <b>6 poeng</b>	Sølv <b>11 poeng</b>	Gull <b>17 poeng</b>
--------------------------	-------------------------	-------------------------

(sist korrigert 7. sept. 2016)