



«Friskusmerket» for barn født 2001-2003 sesongen 2013

Barn født i 2001 og 2003 har mulighet til å oppnå *Friskusmerket* i bronse, sølv eller gull i løpet av sesongen 2013. Merkene oppnås ved å delta på tirsdagsløp og arrangementer som er vist i tabellen under.

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 tirsdagsløpet 30. april (Holmen, Høiåsveien v/Fjell) og 11. juni (Høiåsveien v/bommen) vil det også være mulig med oppfølging dersom dette avtales med trenerne på torsdagstreningen i forkant. Når dere deltar på tirsdagsløp så må dere krysse dere av på egen tavle som ligger sammen med karta.

Ved alle løp og arrangementer vil det være mulig å få hjelp til påmelding. Det vil også være tilstede personer ved arrangementet, som kan kontaktes for spørsmål.

Alle dagsarrangement teller 1 poeng og flerdagersarrangementer teller 3 poeng.

Dersom du har vært med på minimum 4 Sport8 løp så får du 4 bonuspoeng.

For sølv og bronsemerket må du ha vært med på minst et flerdagersarrangement, mens for gull må du ha vært med på minst to. Din egen deltakelse kan du skrive opp i den høyre kolonnen ☺

Dagsarrangement

Dato	Arrangement	Oppfølging	Her har jeg deltatt ☺
Lørdag 20. april	Norwegian Spring, Halden/Sarpsborg	X	
Lørdag 27. april	Lørdagskjappen, Moss	X	
Onsdag 8. mai	Østfoldsprinten, Moss		
Onsdag 15. mai	Sport8, løp 1, Varteig	X	
Onsdag 29. mai	Sport8, løp 2, Sarpsborg	X	
Onsdag 5. juni	Sport8, løp 3, Moss	X	
Søndag 18. august	KM lang, Sarpsborg		
Søndag 25. august	KM-stafett, Fredrikstad		
Onsdag 28. august	Sport8, løp 4, sted uavklart	X	
Onsdag 4. sep	Sport8, løp 5, sted uavklart	X	
Lørdag 7. sept.	Sport8-finale, sted uavklart	X	
Lørdag 19. oktober	Blodslitet		
Fredag xx.november	Skrekk og gru	x	

Flerdagersarrangement

Dato	Arrangement	Oppfølging	Her har jeg deltatt ☺
Lør 18.- man 20. mai	UFO-tur til Pinseløp på Løten	(X)	
Fre 8.- lør 9. juni	Sykkeltur til Boksjøen	x	
Lør 14.- søn 15. sept.	O-troll-leir, Fredrikstad	x	

Merkekrav

Bronse 8 poeng	Sølv 14 poeng	Gull 20 poeng
-------------------	------------------	------------------