



«Friskusmerket» for barn født 2002-2004 sesongen 2014

Barn født mellom 2002 og 2004 har mulighet til å oppnå *Friskusmerket* i bronse, sølv eller gull i løpet av sesongen 2014. 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. 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. (Ta kontakt med Pål (paalbackstroem@gmail.com) eller Hanne (hlr@ostfoldforskning.no)). 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.
Din egen deltakelse kan du skrive opp i den høyre kolonnen ☺

Dagsarrangement

| Dato | Arrangement | Oppfølging | Her har jeg deltatt ☺ |
|--------------------|--------------------------------------|------------|-----------------------|
| Lørdag 26. april | Norwegian Spring, Berg | X | |
| Onsdag 7. mai | Østfoldsprinten, Halden | X | |
| Lørdag 24. mai | Klubb KM stafett, Trøsken | X | |
| Onsdag 4. juni | Sport8, løp 1, Gimle | X | |
| Onsdag 11. juni | Sport8, løp 2, Fredrikstad (Buss) | X | |
| Tirsdag 17. juni | Haldenmesterskap, Halden | X | |
| Onsdag 20. august | Sport8, løp 3, Skaukameratene (Buss) | X | |
| Onsdag 24. august | KM-lang, Halden | X | |
| Onsdag 27. august | Sport8, løp 4, Gimle | X | |
| Onsdag 3. sept | Sport8, løp 5, Moss (Buss) | X | |
| Lørdag 20. sept. | Sport8-finale, Sarpsborg | X | |
| Lørdag 18. oktober | Blodslitet, Fredrikstad (Begby) | (X) | |
| Fredag xx.november | Skrekk og gru | X | |

Flerdagersarrangement

| Dato | Arrangement | Oppfølging | Her har jeg deltatt ☺ |
|------------------------|-----------------------------------|------------|-----------------------|
| Lør 7.- man 9. juni | UFO-tur til Pinseløp på Kongsberg | (X) | |
| Fre 13.- lør 14. juni | Sykkeltur til Boksjøen | X | |
| Fre 27. – lør 29. juni | O-festival | (X) | |
| Lør 6.- søn 7. sept. | O-troll-leir, Varteig | X | |

Merkekrav

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