



Halden Cykleklub

inviterer til Femsjøen Rundt

søndag 14. september 2025

(for 46. gang)

Femsjøen Rundt er høstens store landeveisopplevelse i Halden! Helt siden starten av 80-tallet har vi invitert til kappestrid i naturskjønne omgivelser rundt Femsjøen. Løypa er 100 km og relativt flat. Men noen sugende stigninger er det, blant annet Linnekleppen (Østfolds høyeste «fjell»), samt den siste 1000-meteren opp til mål. Dette er en relativ bratt stigning som innbyr til en virkelig bakkespurt for dem som ønsker det!

Dette er et morsomt ritt med høy fart på fine veier med normalt lite trafikk.
Nytt i 2025 er at vi også tilbyr en egen lagkonkurranse! Se detaljer lenger ned.

STED: Tistedal skianlegg, Tistedal/Ertemoen,
<https://maps.app.goo.gl/GLFXTyVm4kCDv5Zm9>

START/MÅL: Inne på kunstsneanlegget i Erte.
Det kjøres master gjennom byen før feltet slippes av gårde.
Lagkonkurranse har eget startpunkt ved Brødløs (etter 8 km)

GARDEROBE: Tistedal skianlegg, rett ved start/mål.

SEKRETARIAT: Åpner kl. 09:00

STARTKONTINGENT:

- Turklasser: kr. 500,-
- Trimklasse: kr. 200,-

PÅMELDING: Innen lørdag 13. september kl. 23:59 via EqTiming.

PREMIERING: Til alle deltakere

KIOSK: Det vil være kiosk med enkelt utvalg på arena.

ALDER: 17+

Klasseinndeling, starttider og løypelengder

Turklasser

- Pulje 1 kl. 12:00 - Alder 17-29år

Invitasjon Femsjøen rundt 2025 – v2 (2025.09.02)

- Pulje 2 kl. 12:05 - Alder 30-39år
- Pulje 3 kl. 12:10 - Alder 40år-49år
- Pulje 4 kl. 12:15 - Alder 50år+

LØYPELENGE: 100 km for alle turklasser.

Det tas forbehold om at puljene kan slås sammen eller deles annerledes for å ikke få for store/små grupper. Grupper som kommer samlet til mål får lik tid og rangeres i resultatlisten etter startnummer.

Merk: Man kan delta på turritt fra det året man fyller 17 år.

Trimklassen

START: kl. 11:00

LØYPELENGDE: 100 km, uten tidtaking.

Forventer man å bruke mer enn 4 t og 30 min på å gjennomføre rittet, oppfordrer arrangøren at man melder seg på i trimklassen.

Lagkonkurransen

STARTTIDSPUNKT: Fra kl 12:40 med 2 minutters mellomrom.

LØYPELENGE: Ca 90 km (samme løype som tur/trim, men start går på “andre siden” av byen).

STARTNUMMERUTDELING: Tistedalen Skianlegg (ved mål)

REGLER:

- **Turritt regler gjelder, så trafikkregler MÅ følges!**
- 3-10 deltakere per lag.
- Tiden til 3. person i mål gjelder.
- Ikke lov å drafte bak andre lag/syklister. Forbikjøring må foregå innen rimelig tid, men husk å følge trafikkregler! Lag som blir forbikjørt må slippe laget som kommer forbi slik at det ikke er noe drafting.
- Ikke lov med følgebiler eller langing
- Sykler skal være standard “fellesstart” sykler. Tempobøylere, plathjul, osv. er ikke tillatt (pga. sikkerhet og rettferdig konkurranse).
- Ingen klasseinndeling.

PÅMELDING: Velg *Lagkonkurransen* i EqTiming.

- Første lagmedlem som melder seg på, oppretter lag ved påmelding. Resterende deltakere velger opprettet lag de skal være med på.

STARTSTED: Rundkjøring ved Brødløs (gjelder KUN lagkonkurransen!)

Oppmøte ved Kiwi Brødløs. Adresse: Rokkeveien 10, 1778 Halden.

Sekretariat er på Tistedalen Skianlegg, og startnummer må hentes der!

Startprosedyre lagkonkurransen

Lag henter først startnummer på Tistedalen skianlegg (ved mål).

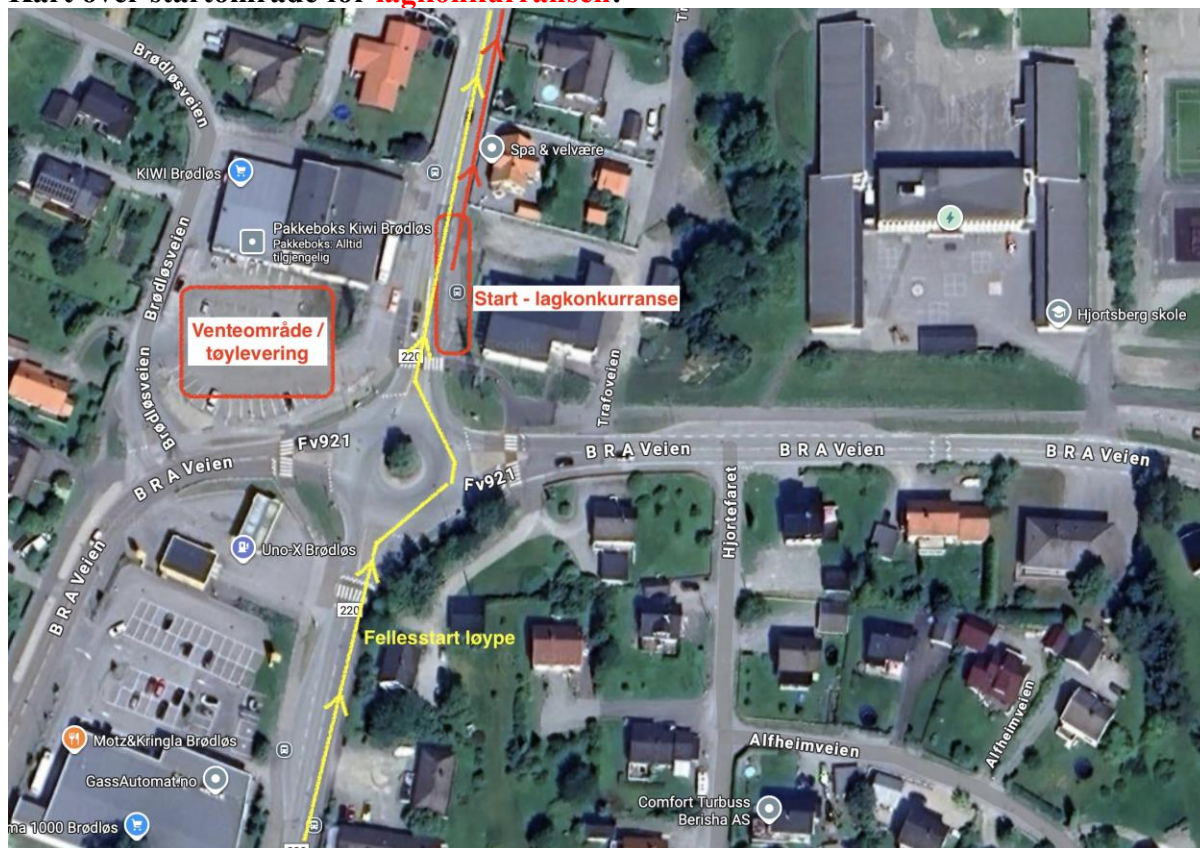
Derfra anbefales det å sykle til start ved Brødløs, ca 8 km langs ordinær fellesstart trasé.

Dette passer flott som oppvarming!

Oppmøtested er Kiwi Brødløs, hvor det er mulig å levere overtrekkstøy, osv. Dette blir da fraktet tilbake til mål.

2 minutter før oppgitt starttid møter laget ved startpunkt, busslomme 20 meter etter rundkjøring og stiller opp (dette ligger rett ovenfor Kiwi). Laget blir sluppet av gårde på gitt starttid.

Kart over startområde for lagkonkurransen:



Mål lagkonkurranse

Lagkonkurransen har samme målpunkt som fellesstart (Tistedalen skianlegg). Det er tiden på 3. person i mål som er gjeldende.

Lisens

Lisens iht. NCF's regelverk må kunne fremvises ved henting av startnummer. Utøver er ansvarlig for å ha gyldig helårslisens eller betalt engangslisens ved påmelding hos Eqtiming, gjelder både tur- og trimklasse.

Samarbeidspartnere:

spe!st

Trening for alle

SPORTSENTERET



F. JØRGENSEN A/S
AUT. KORLEGGER OG KORHANDEL



