

## ”Veteran grupper”

De godt voksne medlemmer har sin egen veteran gruppe og treffes hver torsdag fra midten av august - til St. Hans på Skihytta og bidrar sterkt med ulike arbeidsoppgaver i klubben, samt at man har et meget godt sosialt samhold. Gruppen har for tiden 15-20 medlemmer på sine sammenkomster. Dette er ”gamle aktive”, tillitsvalgte - og andre slitere som har bidratt med mye til klubben gjennom flere 10 år. De hjelper også til med andre viktige oppdrag/løp/renn som FSK arrangerer i løpet av året. Kontaktperson er Odd Løkkevik: Tlf.: 48171630 E-mail: [gr-odd@online.no](mailto:gr-odd@online.no)

## Hjemmeside

På vår hjemmeside <http://www.fsk.no> finner man masse nyttig informasjon og oppdateres nesten daglig. Hjemmesiden er et viktig verktøy for å holde seg oppdatert om endringer i treningstider, ulike arrangement, linker til påmelding, info om treningsløp, føreforhold, åpningstider osv. Kort sagt ligger det meste man behøver av informasjon på denne hjemmesiden.

## Klubbdrakter og utstyr

I Skiklubben har vi selvsagt egne trenings og løpsdrakter som skal ha påsydd reklame fra våre sponsorer etter et fastsatt mønster. Dette samt noe annet utstyr kan kjøpes i materialbua bak Skihytta. Det er materialforvalter som har ansvaret for dette utstyret og materialbua har vanligvis åpen på tirsdager 17.30-18.15 (onsdag kl.17.30-18.15 i sommerhalvåret). Kontaktperson er Terje Antonsen: Tlf.: 90187898 E-mail: [teranton@online.no](mailto:teranton@online.no)

## Styret

For tiden har hovedstyret, i tillegg til gruppeledere, følgende faste valgte medlemmer:

Leder: Ove Sanna Tlf.: 95838575 E-mail: [ovesanna@yahoo.no](mailto:ovesanna@yahoo.no)  
Nestleder: Bodil S. Løkke Tlf.: 48194935 E-mail: [bodil.s.lokke@gmail.com](mailto:bodil.s.lokke@gmail.com)  
Kasserer: Yngve Wallentin Tlf.: 69391076 E-mail: [yw@revisjonscompagniet.no](mailto:yw@revisjonscompagniet.no)  
Sekretær: Marit Bromander Tlf.: 90662828 E-mail: [abromand@online.no](mailto:abromand@online.no)

Send oss gjerne forslag og innspill til forbedringer av FSK.



## Innmeldingsskjema til Fredrikstad Skiklubb

Sendes: Postboks 574 Vestre Glemmen, 1612 Fredrikstad eller: [fsk@fsk.no](mailto:fsk@fsk.no)

Vi/jeg ønsker å tegne oss/meg som medlem i Fredrikstad Skiklubb

- Voksen over 17 år, årskontingent: kr. 375,-  
 Barn/ungdom under 17 år, årskontingent: kr. 275,-  
 Familie voksne og barn, årskontingent: kr. 750,-  
 Pensjonister fra 67 år, årskontingent: kr. 250,-  
 Livsvarig medlemskap: kr. 7500,-

Navn Adresse Født Tlf

Vi/jeg er interessert i  Langrenn  Orientering  Friluftsliv

# Fredrikstad Skiklubb



Informasjon for ski, orientering  
og friluftinteresserte i Fredrikstad



FSK's hovedsponsor: **DnB NOR**

Informasjon pr februar 2011

*Vi ønsker her å gi en presentasjon av Fredrikstad Skiklubb for dem som er interessert i ski, orientering og friluftsliv i Fredrikstad, samt til nye medlemmer.*

## Litt historie

Fredrikstad Skiklubb ble stiftet 14. januar 1896. Initiativtaker var redaktør Laurentius Urdahl. Totalt 131 personer tegnet seg som medlemmer på stiftelsesmøtet. Samme år ble den første generalforsamling avholdt den 29. november hvor man beslutter å oppføre en skihytte.

I 1910 inngår man kontrakt om leie av grunn for hoppbakke i Krabberødåsen, og året etter, 5. november 1911, innvies klubbens skihytte "Breidablikk". I 1919 melder klubben seg inn i Norges Skiforbund samt skikretsen, og det første sportsutvalg opprettes.

I 1927 vedtar man å arrangere orienteringsløp. Det første løpet avholdes i 1929.

Bjørnerødbakken innvies 3. februar med pokalkamp mellom Råde, Rolvsøy og FSK i 1936, og samme år deltar hoppere fra FSK i Holmenkollen for første gang.

Skiklubben runder 50 år i 1946 og får Skiforbundets høyeste utmerkelse Bronseplaketten, 50-årsjubileet feires med bl.a. landsrenn i Bjørnerødbakken som blir vunnet av Birger Ruud. Året etter deltar Johan Johansen som første FSK-er i 5-mila i Holmenkollen. I 1968 blir lysløypa ved Skytterhuset i Bjørndalen åpnet, lysanlegg monteres i Bjørnerødbakken og Blodslitet arrangeres (uoffisielt) for første gang. *(Se FSK hjemmeside for mer info)*

## Vår visjon

FSK skal tilby DEG muligheter for naturbasert idrett, mosjon og friluftsliv i Fredrikstad, og bidra til å sikre våre felles natur- og friluftsområder i lokalsamfunnet.

## Skihytta

Klubbens hytte "Breidablikk" er for de fleste av oss et naturlig samlingspunkt for aktiviteter i Fredrikstad marka og ypperlig både som turmål samt utgangspunkt for fine dagsturer. Hytta har egen kafeteria med peisestue og leies ofte ut til møter, kurs og selskaper og har overnattingsmuligheter i forbindelse med f.eks treningskamper. Skihytta har sin egen støtteforening i "Skihyttas Venner" som bidrar med økonomisk støtte og dugnadsinnsats. Kontaktperson er Tove Lunde: Tlf.: 99472430 E-mail: [tolu@sarpsborg.com](mailto:tolu@sarpsborg.com)

## Treninger

FSK har for tiden følgende treningstider. **NB!** Sjekk alltid hjemmesiden for oppdateringer.

Trenings-Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Elite/jr		18.00 – 20.00		18.00 - 20.00		13.30	10.30
Ungdom		18.00 – 19.30		18.00 – 19.30		13.30	
Barn		18.00 – 19.00		18.00 – 19.00			
Mosjonister		18.00 – 19.00		18.00 – 19.00		13.30	

De treningstidene som er satt opp i tabellen, gjelder først og fremst for vintersesongen – grunntreningsperioden. Når vi går inn i konkurransesesongen, trener vi kun tirsdag og torsdag. Helgetreningen erstattes av konkurranser, og på torsdager har vi treningsløp på ulike steder i Fredrikstad og omegn. Informasjon om dette blir gitt på vår hjemmeside.

## Orienteringsgruppa

Vi har en aktiv orienteringsgruppe med et godt tilbud for alle i fra mosjonister til eliteløpere. Dessuten har vi egne barne- og ungdomsgrupper. Elitegruppa i FSK jobber sammen mot individuelle målsettinger og lagmålsettinger for stafettlagene våre, som de siste årene har hevdet seg godt i nasjonal sammenheng.

Kontaktperson er Trine Olaussen: Tlf.: 902 94 424 E-mail: [trio@fredrikstad.kommune.no](mailto:trio@fredrikstad.kommune.no)

## Skigruppa

Skiklubben har lange tradisjoner med skiaktiviteter i Fredrikstad, men perioder med beskjedne snøforhold har de siste årene begrenset aktivitetene her i Fredrikstad.

Vi samarbeider derfor med blant annet Trøsken IL hvor de som ønsker å satse på langrenn, kan få et godt treningstilbud. Skigruppa arrangerer skiskole for barn og skiløp i marka når snøforhold tillater det. Det er også en gruppe med aktive mosjonister som deltar i turrenn. Fredrik W. Larsen: Tlf.: 90109446 E-mail: [fredrik.weberg-larsen@povyry.no](mailto:fredrik.weberg-larsen@povyry.no)

## Friluftsgruppa

Friluftsgruppa arrangerer turer til ulike områder i distriktet for deltakere i alle aldersgrupper. Turene er åpne for både medlemmer og andre friluftinteresserte og arrangeres på ulike søndager i løpet av vår, sommer og høstsesongen.

Kontaktperson er Thor Moen: Tlf.: 90773339 E-mail: [thor.moen@c2i.net](mailto:thor.moen@c2i.net)

## Turorientering

Tur-O gruppa setter ut poster i to områder i Fredrikstad og ett i Sarpsborg i perioden april - oktober og legger Tur-O konvolutter ut for salg, som inneholder kart og stemplingskort, på Skihytta og i en rekke forretninger (sjekk vår hjemmeside: [www.fsk.no](http://www.fsk.no)). TUR-O på nett: Registrer deg på nettet og kvitter for postene dine med koden du finner på selve posten i skogen. Du får din egen side, og kan følge med på poengsum osv.

Kontaktperson er Pål Sandnes: Tlf.: 91108133 E-mail: [paalsandnes@gmail.com](mailto:paalsandnes@gmail.com)

## Barnegruppa

Som et tilbud til de yngste har vi en barnegruppe for alderen 8-12 år. Her fokuserer vi på allsidighet og leketont trening, spesielt i løpet av vinterhalvåret. I løpet av vår, sommer og høstsesongen blir det lett orientering og teknisk trening på torsdagsløpene.

Kontaktperson er Henrik Ottesen: Tlf.: 48121726 E-mail: [henrik.ottesen@gmail.com](mailto:henrik.ottesen@gmail.com)

## Løypegruppa

Er du en av dem som har anledning til å ta en skogstur på en tirsdag har du kanskje møtt en liten flokk pensjonister utstyrt med motorsag, grensaks, spade, hakke eller annet utstyr som kan benyttes for å gjøre sti- og løypesystemet i Fredrikstad-marka lettere fremkommelig for løypemaskin og snøscootere. Det er klubbens løypekomite som også sørger for merking og skilting av løyper og stier Vil du vite mer om denne gjengens arbeid, eller har du tips om forbedringer kan du kontakte

Kontaktperson er Erik Leister: Tlf: 69390710 E-mail: [erik.leister@c2i.net](mailto:erik.leister@c2i.net)

FSK's hovedsponsor: **DnBNOR**

Informasjon pr februar 2011