

**Utvidet trening/  
Timesløp**

* **Dato***: Mandag 11.januar 2016 (NB: Snøforbehold)*
* ***Fellesstart***  *Kl 1730*
* ***Sted****: Lillomarka Arena Idrettsanlegg* ***Klasser****: Treningsgruppene 02- 09.* ***Løype****: Man går så mange runder man ønsker / klarer i løpet av en time. Runden vil være på ca. 500 m. Hvis man ikke ønsker å gå en hel time, kan man avslutte når man selv ønsker det ved å gå inn til mål.*
* ***Stilart****: Klassisk/fri teknikk/skøyting (valgfritt).*
* ***Påmelding****: Oppmøte som ved vanlig trening. Innmelding fra* ***trenerne***  *etter den siste treningen før løpet om forventet antall deltakere fra sin gruppe.*
* ***Innmelding*** *til:* [*larshusbyn@gmail.com*](mailto:larshusbyn@gmail.com)***Timesløpet*** *Målsettingen er flest mulig antall runder for alle gruppene til sammen*
* *Trenerne er ansvarlige for telling av runder på sin gruppe.*
* *Evt øvrige deltakere (foreldre etc.) må telle runder selv.*
* ***Servering*** *Kaffe, kaker, saft.*
* ***Vester*** *Fåes ved start, innlevering etter målgang.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Årskull** | **Farge** |
|  |  |
| 2002/2003 | gul refleks |
| 2004/2005 | blå |
| 2006 | grønn |
| 2007 | hvit |
| 2008 | rød |
| 2009 | orange |

* *Dette fåes ved start. Innlevering etter målgang.*
* *Alle må ta med drikke selv!*

*Veibeskrivelse til Lillomarka Arena: Grorud; følg Bergensveien til «Badedammen» (innerst i veien) hvor det er stor parkeringsplass. Ca 100 m til anlegget, følg gangvei mot vest. Se ellers hjemmesiden til Lillomarka skiklubb: http://www.*[*lillomarkaski*](t%20løpet%20årvollil.docx)*.no NB: Vi henstiller til mest mulig samkjøring, det kan til tider være trangt på p-plassen.*

*Spørsmål vedr. arrangementet:   
Lars Husbyn, tlf: 905 44 159, E-post:* [*larshusbyn@gmail.com*](mailto:larshusbyn@gmail.com)

***Årvoll il, skigruppa, v/ Monica Jøntvedt og Lars Husbyn***