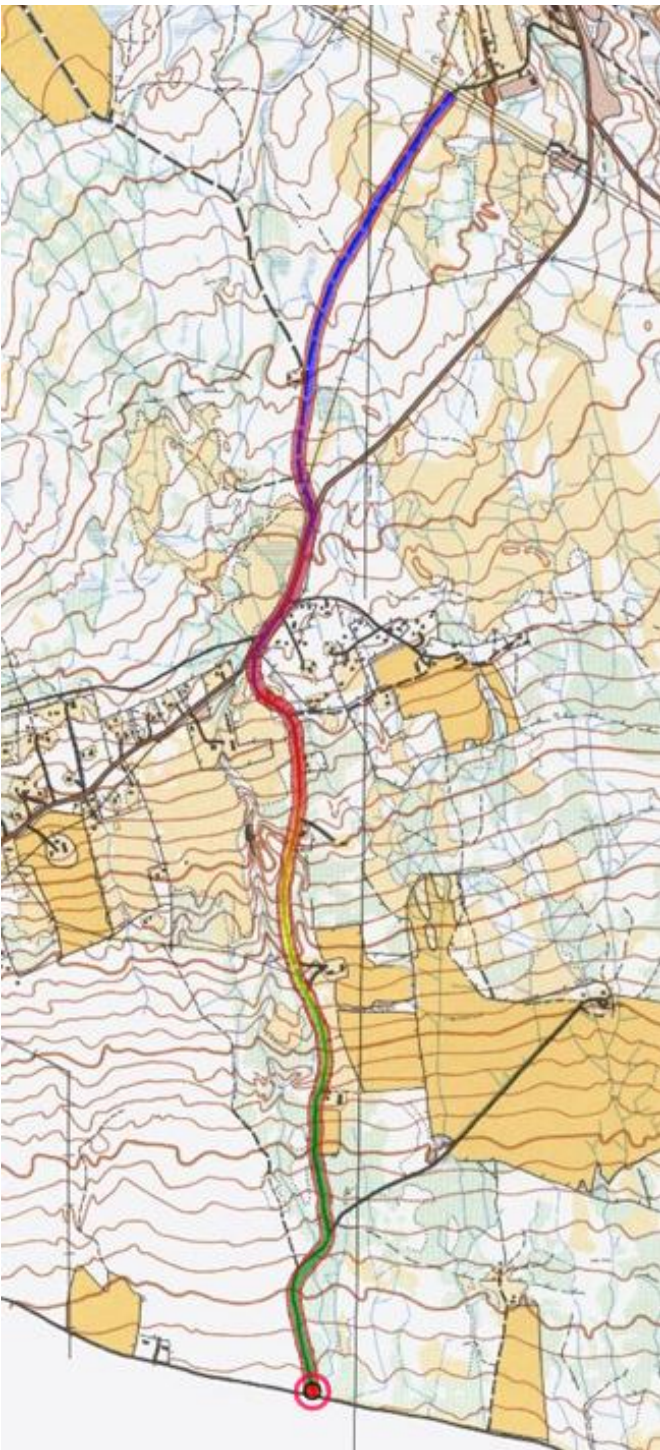


Motbakkeløp / trening torsdag 23/9-2010



Mål: v/høyspenten
ved Gåsbu.



.....Mellomtid 3.



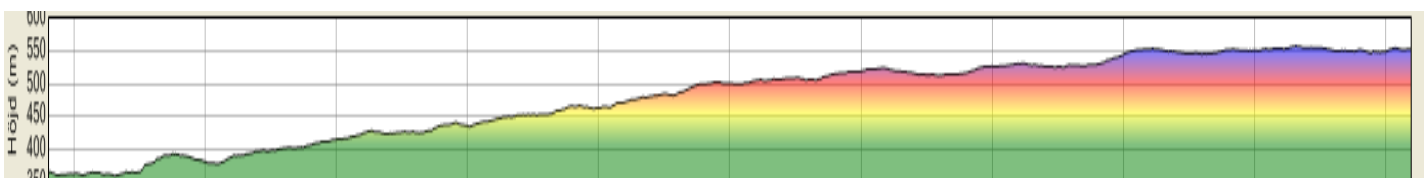
.....Mellomtid 2.



.....Mellomtid 1.



Start:
Ormsetergutua/St.Mikalsvei.



Torsdag 23/9 blir det muligheter for å teste formen i et motbakkeløp i Vangsåsa. Det blir brukt EKT brikker. Brikker til utlån for de som ikke har. De som har tar med. Løypa er ca 3 km og har en stigning på ca 200 meter. Ingen startkontigent © Oppfordrer trenere og foreldre til å delta, åpent for alle. Oppmøte: Gåsbu langrennsenter kl 17.30 Oppvarming ned til start. Det blir fri start fra kl 18.00 På start nuller dere EKT brikken i startøyeblikket, det er satt ut 3 stemplingsenheter i løypa. Stempler du på de får du mellomtider. I mål er det målstempling.

Velkommen.

Hilsen Stein Arne Negård

Vang OL / Vang SF