



I dag var det både terrengløp KIF-karusell på Heistadmoen og rulleskitest med start på Gomsrud. Det var nydelig høstvær i dag og mange BK medlemmer var ute for å teste formen. Bjørn Inge og Kaj slo Knut Ole på Heistadmoen. Knut Ole heiv seg i bilen og tok revansje på Gomsrud, ved å slå Erlend med noen få sekunder på oppløpet. Resultater fra terrengløpet og rulleskitesten kommer så snart de er å oppdrive. Legger ved noen bilder fra kveldens utskielser.

Klikk på les mer for å se resultatene og lese mer om høst-treningene som foregår tirs,ons,tors...

Her er resultatene fra rulleskitest 1:

- |     |                     |                      |
|-----|---------------------|----------------------|
| 1.  | Knut Ole Thoreplass | 17.03                |
| 2.  | Erlend Gjestrud     | 17.10                |
| 3.  | Trond Are Hol       | 18.05                |
| 4.  | Bjørn Neumann       | 18.21 (rollerblades) |
| 5.  | Einar Stølen        | 18.22                |
| 6.  | Svein Vidar Lia     | 19.05                |
| 7.  | Sigmund Schia       | 19.18                |
| 8.  | Ole Jens Brekke     | 19.29                |
| 9.  | Martin Svenungsen   | 19.54                |
| 10. | Jørgen Tørnes       | 20.11                |
| 11. | Øystein Skogan      | 21.58                |
| 12. | Kristin Ringdalen   | 26.30                |

Fotoalbum : <http://picasaweb.google.com/thoreplass/Sep72010#>

Høst treningene starter nå også på onsdag, allerede i morgen. Alle treninger starter fra Raumyr skole kl. 18:30. Første halvtime er oppvarming. Intervall-treningen starter ca. kl.19 fra oppgitt sted. Under er planen for september. Se førovrig hele oversikten i vedlegget underst i artikkelen. Lykke til med treningen i høst!

## Treningsplan høsten 2010

Uke	Dato	Sted/Bakke	Intervaller
36	08.09	Fra Raumyr skole og opp i åsen langs bebyggelsen	2+2+3 intervaller 2 til krysset, 2 mot venstre over toppen, 3 til krysset. Løp på flate partier
37	15.09	Fra Raumyr skole og opp i åsen langs bebyggelsen	2+2+3 intervaller 2 til krysset, 2 mot venstre over toppen, 3 til krysset. Løp på flate partier
38	22.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen
39	29.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen