



BUDSTIKKA

Julen 2015

2XU Drammen Halvmaraton, 10km og Herbalife Runden-5 km 30. august 2015.

Årets løp gikk en uke tidligere enn hva vi har vært vant til. Det er veldig mange arrangementer på østlandet sen sommer / tidlig høst. Det gjelder å navigere mellom konkurrerende arrangementer og i tillegg finne tidspunkter hvor dugnadsapparatet ikke står til halsen i andre oppgaver.

Arrangementet vokser, og det var totalt ca 1070 påmeldte, 153 på Herbalife-runden, 363 på 10 km og 544 på 2XU Halvmaraton. Til start stilte 929, totalt, med hhv 136, 305 og 488 i de forskjellige øvelser. I 2014 var det tett oppunder 1000 påmeldte, men kun 800 stilte til start. Vi er fornøyd med utviklingen.

Halvmaraton har i tidligere år gått i en runde rundt travbanen og Rundtom. I år valgte vi å gjøre halvmaraton mer sentrumsnært og la deltagerene løpe to ganger 10km løypa og et tillegg på Gulsbogen for å komme opp i 21,1 km. Endringen ble godt motatt av løperene, til tross for noen provisoriske stier på Gulsbogen. Det graves der som mange andre steder i byen. For IF Sturla betyr omleggingen at vi trenger færre vakter i gatene. Arrangementet blir mer kompakt.

Det er en imponerende jobb som gjøres av dugnadsapparatet. Takk for innsatsen.

For 2016 er datoen endret til 4. september. Påmeldingen er åpnet og de første 11 har allerede meldt seg på. Erfaringen viser at det er relativt få som planlegger deltagelse på lang sikt. Den store mengden kommer den siste uken før løpet til tross for ettetteranmeldings gebyr.



God Jul og Godt Nytt År

Ønskes dere alle fra Hovedstyret.

HUSK GRASROTANDELEN.

Oppgi IF Sturla som mottaker når dere leverer inn til spill fra Norsk Tipping.



"Gamle" Sturlister trimmer.

På fridrettsgruppas sesongavslutning ble det utdelt Sturla-dresser til kjernegruppa i Drammensmaraton. Veteranene har i høst lyst opp i marka nord for Sturlahuset.

Nye lovnormer for Idrettslag.

Idrettsinget har besluttet at alle idrettslag må vedta ny lov basert på NIF lovnorm på årsmøtet i 2016. Dette må avholdes innen 31. mars og vedtaket må besluttet med minst 75% av de avgitte stemmer. Loven gjelder blant annet regler for kontingent, årsmøtetidspunkt, gruppestyrer, fratagelse av medlemskap, elektronisk medlemsregister.

Loven er nå på 16 sider og klubben har ikke anledning til å utelate noen punkter. Å legge til andre bestemmelser er ok, så lenge de ikke er i strid med loven. Formålet er få lik struktur i klubbens basisbestemmelser. Og å samle rapporterings- og søknadsfrister— gjøre det enkelt å drive idrettslag. Klubber som ikke vedtar lovene innenfor de angitte tidsfrister kan ekskluderes fra NIF. Dette blir ikke noen store endringer for IF Sturla. Vi har allerede de fleste bestemmelser iverksatt, enten i vedtektene og eller i praksis.

IF Sturla ved utgangen av 2015.

2015 har på mange måter vært et godt år for klubben.

Friddrett har hatt et flott år. Det beste resultatet kom ved Ola Stunes Isene i U23-EM med 59.97. Utover det har vi observert både international representasjon og gode resultater i UM med 17 medaljer (6 gull) og NMjr med 6 medaljer, derav 1 gull. I stafetter og nasjonal stevner er sturlister med å prege listene. At nå 5 utøvere er tatt ut til rekrutteringslandslaget for "kast" og "mangekamp" sier sitt om rekruttering og miljø.

Orientering driver godt, med nybegynnerkurs og mange miljøskapende tiltak. De har også løpere som hevder seg godt på nasjonalt nivå.

Skigruppa har løpere som deltar i turrenn i inn og utland. Ingen stor konkurransegruppe, bare skiglede og godt miljø. Det pågår diskusjoner om et utvidet tilbud til skiinteresserte barn i Underlia.

Marienlyst / Berskaug. Reguleringsplaner er igang. På Berskaug ser man også på muligheten av å integrere de nye idrettsanleggene med utbygging av travbaneområdet. Ideskisser og grove planer foreligger. Det arbeides med planer som utendørs omfatter friidrett, fotball og cricket. Innendørs fridrett, håndball og matteidretter i ombygget Berskaughall.

Siden Marienlyst-utbygging ikke kan startes før friidretten har fått et anlegg, kan beslutninger og arbeid på Berskaug ikke vente lenge på utbyggerne av Travbanen. Skjer det lite der, vil arbeidet gå uten dem.

IF Sturla og Hellas deltar i en referansegruppe. Vi går mot nok et spennende år.



Andreas Christiansen, barnebarn til vår tidligere langdistanseløper Steinar Christiansen, tok bronse i UM på 1500m hinder.

Følg våre aktiviteter på: www.sturla.no.



Årsmøte i Hovedforeningen. Onsdag, 16. mars kl 19.00. Sturlahuset

Sturlister på rekrutterings-landslaget

Med bakgrunn i plan for Norges friidrettsforbund har rekrutteringslandslaget invitert lovende utøvere til prosjektet, med sikte på å bidra til videre utvikling i nært samarbeid med klubbene og personlige trenere.

Rekrutteringslandslaget er et tiltaksbasert prosjekt. Aktivitetene som tilbys og oppfølgingen deltakerne får, er et supplement til den viktige daglige treningen. Når de beste utøvere samles, er det en god arena for erfaringsutveksling og nettverksbygging.

Med dette har Norges friidrettsforbundet tatt ut 5 lovende sturlister:

Ola Stunes Isene

Øvelse: Diskos

Meritter: U20 VM 5 plass, U23 EM kv. 1 plass, Junior NM 2.plass, NM 3. plass.

Berit Stunes Isene

Øvelse: Diskos

Meritter: Junior NM 2. plass, U18 VM 14.plass, UM 2014 1.plass

Martin Kornerud

Øvelse: Slegge, kule og spyd

Meritter: UM slegge 1.plass, kule 2. plass, spyd 2.plass. Junior NM 4.plass

Solveig Hernandez Vråle

Øvelse: 800m og mangekamp

Meritter: UM tresteg 1.plass, 800m 2.plass, 1000m stafett 1.plass, UM mangekamp innendørs 1.plass

Emma de Haas

Øvelse: Hekk og mangekamp

Meritter: UM mangekamp innendørs 1. plass, UM mangekamp utendørs 2. plass, UM 300m hekk 1. plass, 80m hekk 3. plass, 1000m stafett 1.plass.

Gratulerer alle sammen! Vi er stolte

6 medaljer i årets JR NM.

Gullmedalje til Jørgen Kornerud i tresteg.

Marius Tronslien fikk sølv i samme øvelse.

Øvrige medaljer var Berit Stunes Isenes sølv i diskos. Ola Stunes Isene fikk 2 sølvmedaljer i henholdsvis diskos og kule, mens Ane Bakken Hodt fikk en fin bronse medalje på 800m..

Øvrige deltagere var Martin Kornerud 4 plass i slegge, Solveig Vråle 5 plass 400hekk, June Bakken Hodt nr 5 på 800m.



Jørgen og Marius



Landfallhytta opp 2015 ble avviklet i flott høstvær 7. oktober.



212 fullførte det tøffe 3,4km bakkeløpet fra Th. Haug statuen til Landfallhytta. Fellesstart bakker med varierende stigningsgrad fra veldig bratt imot til slakt utfor gir god anledning til å stivne. Høydeforskjellen er på 355 meter. Karoline Simpson-Larsen satte ny rekord i kvinneklassen med 17,55. Hun slettet derved den gamle rekorden på 18,59 som har stått siden 2009.

Andreas Myhre Sjurseth fra SK Vidar var raskeste herreløper på 16.24. Løyperekorden for herrer, 15.50, ble i 2012 satt av Ferdinand Kvan Edman fra IF Sturla.

IF Sturla var godt representert. De beste var Emma Kirkeberg Mørk med nest beste tid i kvinneklassene og Martin Kirkeberg Mørk nr 3 totalt. Veldig sterkt løpt.



De to raskeste av de yngre herrer.
Sander Arntzen IL ROS
Martin Kirkeberg Mørk, IF Sturla



Årsmøte Sturla Friidrett:
Sturlahuset onsdag 9. mars kl 1900

FRIIDRETT ER GØY I STURLA.

Her har vi det gøy, trener, konkurrerer og knytter vennskap for livet! Alle skal være velkomne og drive idrett på sitt nivå.



Sesongavslutning i Friidretten.

Friidretten hadde sesongavslutning onsdag 4 november der Karsten Warholm, Norges nye friidrettsstjerne holdt et foredrag om hvordan han trener og hvordan han ser for seg fremtiden som toppidrettsutøver. En 20-åring som viser stor idretts glede og kommer fra klubben Dimna som er kjent for godt sosialt miljø. Og han fortalte litt om loyalitet til moderklubben, som han fortsatt løper for etter å flyttet til Oslo.

Og Karsten har hatt vunnet **MYE** denne sesongen:

Han er i europatoppen på 400 meter, 110 meter hekk, lengde, 200 meter og ti-kamp. I U20 EM tok han 2 sølv (ti-kamp og 400m), under hoved-NM fikk han kongepokalen, under UM tok han sin gullmedalje nr 50, han har 100 UM-medaljer totalt. Nr 1 i ungdoms-VM i 8-kamp...

Det var ca 100 tilstede på klubbhuset der også 11 Sturlister i alderen 11-13 fikk tildelt kretsens bestemannspremier.



Arild Indresand ble takket for sin trener-innsats gjennom flere år. Tar pause nå for å følge opp egne barn blant annet i Allidretten. He'll be back.



Støtt klubben og kjøp sitteunderlag fra Røros for 300 kr. Sitteunderlaget kan holde deg god og varm når du setter deg ned. Det er lett å brette sammen og ha med seg. Send en melding til 40042323 eller bestill på sturlafriidrett@icloud.no og du får utdelt underlaget på neste trening.

Så var det quiz, hvor Tore og Tor beviste at de gamle var eldst, dvs ble slått på målstreken...



Maren Bekkestad og Emmy Rismark. Stamina Årbogenløpet: I løpet av en time løp disse jentene 4 km terrengløp og sprintstafett (4x1 km). Seier i stafetten og nr 1 og 2 i terrengløpet. Gratulerer.

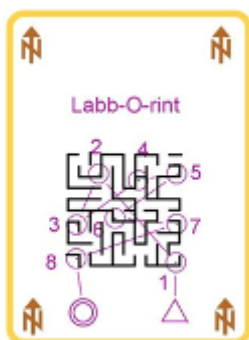


Før løpet.

Før andre år på rad ble o-gruppas avslutning holdt på Gjerpen gård i Skoger. Det var løype med jaktstart, og førstemann i mål var vinner. Startrekkefølgen var satt opp etter stipulert handicap, subjektivt vurdert av Harald. Nytt av året var at løperene måtte innom en labyrint to ganger i løpet av løypa. Dette var ikke så enkelt, men løypelegger Harald har allerede planer om å øke vanskegraden til neste år. Etter løpet var det micro-orientering i labyrinten, grilling, fotball, slak line, ponnyriding og selvfølgelig premieutdeling.



Mange poster på lite område i Labb-O-rinten .



Danmarkstur i mars 2016.

Passer for hele familien. Se www.sturla.no



Innetrening.

O-gruppa har innetreninger i gymsalen på Børresen skole på mandager kl. 18.

Vi har styrketrening, ballspill og andre aktiviteter.



O-gruppas årlige julegrøt ble holdt på den nyoppussede Hamborgsstrømpaviljongen. Det var et koselig sted som gav skikkelig julestemning på Luciakvelden. Her ble det blant annet lagt planer for 2016-sesongen, med Tiomila på Lugnet stadion i Falun som en av høydepunktene.



Årsmøte i O-gruppa. Sturlahuset 17. februar kl 19:00



Drammensløpet 2015

15. august arrangerte vi vårt tradisjonelle kretsløp i orientering. Denne gang fra en samlingsplass vi ikke har brukt før; ved demningen på Hvalsdammen. Det fungerte fint, særlig etter at arenasjef Torbjørn hadde brukt noen timer med motorsag der (med tillatelse fra grunneier Drammen kommune). Badeplassen der er åpnere og finere enn noensinne!

I arrangementet fornyet vi oss og tilbød både løyper med fellesstart og individuelle løyper. Årsklassene 13-14 og 15-16 hørte med til klassene med fellesstart. Det syntes de unge løperne var spennende. Vi vurderer å gjenta suksessen med slike klasser neste år, men da bør løypeleggeroppgaven fordeles på flere. Et slikt kombinert opplegg krever mer av særlig løypegger, men også av starter, sekretariat og speakertjenesten. Selve arrangementet ble gjennomført prikkfritt.

420 løpere meldte seg på. Deler av løypene gikk i krevende terreng med til dels mye underskog nord for Hvalsdammen. Noen løpere likte den utfordringen, andre fikk problem med å finne postene der. Siste del av de lengste løypene og de korte løypene gikk sør for Hvalsdammen. Der er det blitt åpent fartsterreng under høye trekroner. Da Sololøpet (forgjengeren til Norsk o-festival) gikk der i 1975 var mye av området markert med grønt på kartet, altså som tett bevokst med dårlig løpbarhet.

Neste års Drammensløp går 13. august med Linda som løpsleder, Harald og Espen som løypeleggere og Torbjørn som arenasjef. En mulig lokalisering er ved Nerddammen i Nedre Eiker. Området er blitt tilgjengelig med ny vei og parkeringsplasser.



Turorientering - Sturlatrimmen 2015

Da er sesongen for oss turorienterere over. I løpet av litt over 5 måneder har over 300 konvolutter med 6 tur-o kart fra Drammensområdet blitt solgt. Det er gledelige tall. I tillegg har vi tatt opp tråden med et barne-tur-o kart.

Turene på Spiralen, Konnerudkollen, Eggevollen og fra Åsen over Solbergelva har vært populære gjengangere de siste årene. I år tok vi med et kart fra området rundt Goliaten og et rundt Landfallåsen. Spesielt sistnevnte ble tatt godt imot. Det er sjelden vi bruker denne kroken av Drammensmarka, selv om den ligger så nær.

I tillegg til Sturlatrimmen som enten kjøpes i sportsbutikker eller på nettet (turorientering.no), har vi lagt ut en del gratis kart med poster i byen og bynære omgivelser. Her har vi for første gang tatt med et kart over Fjell. I sammenheng med Fjelldagen i mai ble denne runden åpnet. Samme dag fikk vi også overrakt en sjekk på 100.000 kr fra Sparebankstiftelsen som vi skal bruke for å bygge opp et nytt konsept som heter Stolpejakt. Mer om det neste år.

Sesongen ble i tråd med tradisjonen avsluttet på Sturlahuset med overrekkelse av diplomer og merker. Det var mange stolte unge deltakere tilstede.

Så nå er det bare å vente og glede seg til neste år og en ny tur-o sesong.



Sesongavslutning 2015

Bak fra venstre: Julia Opsahl Schnell, Mathea Andreassen, Jørgen Halvorsen, Petter Nielsen Glad, Jørgen Nielsen Glad, Agathe Pettersen-Øverleir, Tomas Åtland

Foran fra venstre: Mina Andreassen, Maja Østerbø, Ylva Teigen Staib, Falk Teigen Staib med mamma.

I bakgrunnen evigunge Per Arnslett.



Årsmøtet i O-gruppa. Sturlahuset 17. februar kl 19:00

Allidretten

Allidretten i full aktivitet!



Like etter skolestart satte vi i gang med allidretten, vårt samarbeid med Drammen Ballklubb.

Veldig raskt var vi ca 20 barn på trening, og gjengen har møtt stabilt opp fra gang til gang. Dette synes både barn og foreldre er morsomt! Vi er fire fedre som har tatt regien, og planlegger og styrer treningene sammen. Vi startet med treninger ute ved Øren skole, men trakk etterhvert inn i gymsalen. Med 20 6-åringene i en liten gymsal kan jeg love dere at det er "trøkk"!

Planen vår har vært å bruke høsthalvåret til å trene grunnleggende ferdigheter gjennom generelle øvelser og leker. Vi har hatt turnrelaterte øvelser for å trene bevegelser og kroppskontroll, vi har satt opp varierte hinderløyper og løpt ulike typer av stafetter. Vi har også øvd med ball, og spilt kanonball og småbarnsvolleyball der vi kaster ballen i stedet for å slå den. Høsten avsluttet vi med en fantastisk tur fra Neperudjordet opp til Sturla-banen med hodelykter i ettermiddagsmørket. Der hadde vi tent bål som skapte flott stemning, og vi grillte pølser og koste oss.

Vårseimester har vi satt av til de ulike idrettene. Vi har planlagt å bruke 3 treninger på hver av de 5 hovedidrettene DBK og Sturla fokuserer på. Vi bruker januar og februar til å utvikle ski- og skøyte-/bandyferdigheter. Etter påske er tanken å introdusere barna for orientering, fotball og friidrett. Innimellom idrettene er planen å trekke inn i gymsalen for å repetere litt av det vi har holdt på med gjennom høsten.

Med dette håper vi at 6-åringene er godt rustet til å ta fatt på en fortsatt aktiv idretts-oppvekst.

Arild



Nye skiløyper / turløyper:

Neperudjordet

Det har vært mye aktivitet på Neperudjordet i høst. Traseen i Kudalen er utbedret og klargjøres for bruk av stor løypemaskin. Så langt er den øvre delen, fra badstua, gruset.

Det siste strekket, fra badstua og ned til Neperudjordet, ser det ut til at blir tatt en av de første dager. Denne løypa vil være et godt alternativ for de som starter turene fra Neperudjordet.

Stibolt-krysset.

Ny utbedret løype mot Hvalsdammen. Klagjort for stor løypemaskin.

Så får vi se om Drammen kommune gir et spor for oss, svært så klassiske pensjonister, og andre. Eller at de kun ønsker ren skøyteløpere der også. Vi tror på sameksistens.

I tillegg er det planlagt oppgradering på endel av skogsløypene, slik at kravet til snømengde før løypekjøring reduseres. Alle planene blir ikke realisert i år, men det

IF Sturlas egne arrangementer.

Orientering Nybegynnertrening, Drammensløpet

Ski Markakarusellen, Th. Haug Skifestival (medarrangør)

Friidrett Friidrettskolen, Jentebølgen, Landfallhytta Opp.

Klubbarr. Drammensmaraton (Halvmaraton, 10km og 5 km)
Se på www.sturla.no for mer informasjon.

Sturlahuset—vakter og utleie.

Vårt klubbhus er et populært lokale for selskaper. Det har flere ganger blitt omtalt som det triveligste lokalet i byen. At vi i år etter år har kunnet tilby denne tjenesten er mye takket være dugnadsgjengen som som har stått for ukevakterne. Etter så mange år er det ikke rart at endel av dem synes de har bidratt nok. Ingenting å si på det—eller faktisk det som kan sies er at IF Sturla er meget takknemlig for den innsatsen som er nedlagt. De har både vært ukevakter og stått for vedlikeholdet. Nå har vi fått inn nye vakter, men kunsten blir fortsatt å balansere arbeidsoppgavene, slik at dugnaden blir en positiv opplevelse.

Leitakere har et klart definert krav om rengjøring. Det glipper fra tid til annen for interne brukere. Det er viktig med bevisstgjøring om forventningene til alle brukere.

IF Sturla—også for gammel ungdom



Odd Grønli inviterer til trim-turer hver torsdag kl 10:30. Om vinteren går det fra National Industri—tomta på Brakerøya og når det er snøfritt—fra Sturlahuset. Frammøtet har vært økende, og de gule trøyene er lett gjenkjennelige. Ut på tur—aldri sur.



12 deltagere—med æresmedlemmene Odd Grønli, Tore Justad og Arvid Solberg i spissen. Irsk setteren Amigo inspiserer troppene før avmarsj.



Her er det mye Sturla—ære. To æresmedlemmer (Odd og Tore) og en kongepokalvinner (Ståle).

Siste:

Lille Julaften,

Gutta vil komme juleribba i forkjøpet. I og med at Julaften falt på den faste turdagen, besluttet Odd å flytte turdagen, og ikke julaften. Så idag, lille julaften, stilte en glad gjeng på Neperudjordet. Sammer arrangement lille nyttårsaften.



Løypa i Kudalen utvides. Og må testes. Blir et godt tilskudd til løypenettet, sommer som vinter.



Vi viser dem ryggen—når vi blir tatt igjen.



Arild blir skodd av Erik. Førre var..



Pustepause—unnskyldingen var at de ventet på pulje 2.

Retur Adresse:
Sturla v/ Øivind Berg
Skogbrynet 34
3032 Drammen



BUDSTIKKA

Julen 2015

SKIGRUPPA

Hauern 2015—Brødreduell.

Det var kun 1 uke før gjennomføringen av Hauern at det ble klart at det var nok snø. Spenningen til valg av trase var stor. Ville det bli avslutning på Spiralen? Det gjorde det. Likevel ble det en løype som kun var 36.4km ifølge GPS på klokka.

Det ble et flott arrangement og det ble en god duell mellom brødrene Løvgren.

I fjor kom Erik seirende ut av duellen og gikk hardt ut. Etter 10 km ledet han med 2 minutter. Et fall i en brå høyresving rett etter Lelangen gjorde sitt til å redusere forspranget.

Emil tok seg god tid ved matstasjonen på Solvang og spiste ifølge ham selv opptil flere vaffer. Han satte deretter av gårde i en rasende fart og ikke minst takket være sekundering av Tom Helgesen før og etter Tverråsrunderen kunne Emil konstatere at han tok innpå.

Forspranget var nå nede i 1 minutt og 20 sekunder før utforkjøringen mot Tverken og Landfalltjern begynte.

Her fikk Emil og nytte av sine nye ski. Litt passiv kjøring fra Erik gjorde sitt til at i bunnen av Kudalen kommer Emil flyvende forbi. Det ble et rotterace inn til mål på Spiralen. Kanonveien var svært isete og begge brødrene var nær ved å kjøre ut.

Emil kom seirende ut med 12 sekunder ifølge de offisielle listene. 2016 utgaven blir spennende.

Markakarusellen.

Et stort frivillig apparat, ledet av Svein Halvorsen, sørget for 10 flotte arrangement før og etter sommeren. Den nye 3 km løypa falt i smak hos mange og nå er alle distanse satt for en stund. Det var overgangen til det digitale tidtaking systemet som fremtvang endringer, ikke minst flytting fra Spiralen. Det virker som alle deltagerne nå er fornøyde med løypene og forhåpentligvis vil de være like i fortsettelsen, slik at man kan sammenlikne tider med året før. Det er tross alt seg selv man konkurrerer mot. Svein Halvorsen går av som løpsleder etter 7 flotte år og han fortjener en stor takk. Påtroppende løpsleder Erik Løvgren ser frem til å bidra og har noen store sko å fylle.

Hauern' - Både hjelp til og delta.

Skigruppa oppfordrer medlemmer til å bidra med dugnad i forbindelse med arrangementet. Hauern' komiteen har informert at det blir i år lagt til rette for at de som stiller i dugnadsapparatet, vil få anledning til å gå Hauern' på forhånd, (enten vil det bli helgen før eller dagen før), og da også få registrert deltagelsen sin. Vi oppfordrer våre medlemmer til å hjelpe til. Kontakt gjerne Gerd Håland Nilsen, tlf. 90997878.



Skitrening / Teknikktrening

På nyåret er vi igjen igang tirsdag 12. januar kl 19:30. Frammøte ved klubbhuset på Konnerud. Tore Syvertsen skal igjen lede oss mot perfektjon i moderne skiteknikk. Både nyttig og hyggelig instruksjon. Frammøte anbefales for de med og uten ambisjoner i Birken.

Birken 2015,

Sturla arrangerte i år som før busstur sammen med DBK til Rena med overnatting på barne- og ungdomskolene. Sosialt og hyggelig for alle aldersklasser. Det var stor spenning blant deltagerne om fjorårets avlysning skulle gjenta seg.

Det gjorde det definitivt ikke. Kontrasten til 2014 kunne ikke vært større: Sol og tilnærmet vindstille. Samtlige skiløpere storkoste seg i det strålende været. Det ble en folkefest man sjelden ser maken til. Faste spor og jevne temperaturer bidro til raske vinnertider og høye merkekrav. På meg ble det stavbrekk ellers uten de store skadene i år.

Bussturen hjem ble også som alltid en opptur. Lykkelige skiløpere som deler opplevelser fra dagen og mange andre morsomme historier.

Det er alltid plass til flere på bussen, så ikke nøl med å bli med på Sturla sin buss til Birkebeinerrennet 2016.

Erik

Erik Løvgren overtar etter Svein Halvorsen.



(foto: Tom Helgesen)

Ny 3km løype.



Fakta om Markakarusellen.

Markakarusellen er en serie uhøytidelige treningsløp på skogsveier og stille stier i den vakre Bragernesåsen i Drammen. Arrangør er IF Sturlas skigruppe, og det er ingen startnummer og ingen fast startid. Her kan du starte når det måtte passe deg mellom kl. 18.00 og 18.30. Distansene er 3, 5, 7, 9 og 12 km på tirsdager fra Sturlahuset hver vår og høst. Tre forskjellige distanser må gjennomføres hvert år for å telle mot statuetter. Still til løp om våren og bruk høstens løp til å se hva sommeren har gjort med formen.

NB! AEROBIC i Sturlahuset hver mandag kl 1800.

Starter mandag 4. januar. Velkommen.

NB!



**Arsmøte – Skigruppa
Sturlahuset - 2. februar kl.19:00.**