

VELKOMMEN til *Siste Indre* 2016

søndag 29. februar 2016 på Frogner stadion

OSK ønsker velkommen til klubbens tradisjonelle løp *Siste indre*. Stevnet blei første gang arrangert i 1977, og stevnet blir i år arrangert for **40. gang**. Navnet viser til at løpet som gikk på kunstis i mars måned, markerte slutten av sesongen. Løpet går på nye Frogner stadion. Det er for alle gutter og jenter fra og med rekruttklassen til og med junior B (16 år). I år er det 55 påmeldte løpere før mulige forfall og etterpåmeldinger.

Klassene 10 år og oppover går løp på 400 m bane. Rekruttene går på en 100 m lang kortbane på indre bane, først 500 m (fem runder; 200 m for de aller minste). Rett etterpå går de 100 m. I begge tilfeller starter de i kvartetter. Vi har i år god tid, så de av rekruttene som vil, kan få gå en tredje distanse som 400 med full kvartettstart på stor bane. Da starter fire og fire løpere på linje, går først en innersving, veksler til ytre bane og avslutter med en yttersving.

Lagledermøtet blir i **Skøytemuseet** på Frogner stadion fra **kl. 09.05**. Stevnestart er nå satt til klokka **09.50**. I år blir først alle løp for rekrutter på indre bane gjennomført før vi starter med løp på stor bane.

Sekretariatet under stevnet blir i det nye stevnekontoret på banen, på hjørnet av bygningen, i 2. etasje like ved kafeteriaen. **Premieutdelinga** for rekruttene blir ute, langs svingen rett nord for gangbrua over banen. Tidspunktet bli annonsert over høyttaleranlegget. Premieutdelinga for de eldre klassene blir avklart seinere.

Opplysninger om stevnet vil fortløpende bli lagt ut på OSKs hjemmesider (<http://www.oslosk.no/>) under **Hurtigløp**.

Parkering ved Frogner stadion. Det skal fortsatt være gratis parkering nær banen på søndager. Ellers er vanlig takst for tida 19 kr/time. Nærmere opplysninger blir sendt med e-post til de som har meldt på løpere. Merk at opplysningene ikke er oppdaterte for mulige endringer det siste året.

Garderober. Frogner stadion har fire garderober nummerert fra 1 til 4. Garderobene 1 og 2 er fellesgarderober for alle løperne. Garderobe 3 er forbeholdt jenter, mens garderobe 4 er for gutter. Det er i tillegg to dommergarderober kalt D1 (knøttliten) og D2 (litt større) og et medisinsk undersøkelsesrom som også kan brukes.

Plaketten for Siste indre. OSK deler ut plaketten for *Siste indre* til de løperne som har fullført løpet seks ganger i samsvar med disse reglene: «Plaketten tildeles de løperne som har fullført *Siste indre* seks ganger fra og med 11 årsklassen til og med junior B.» OSK fører og oppdaterer fortløpende lister over løpere som er aktuelle for plaketten. Etter våre noteringer er det to mulige kandidater for plaketten i år, men ingen av dem er påmeldt. Si fra du mener det er noe feil eller mangler ved disse vurderingene.

SPRINKLERTEKNIKK A/S

TOTALLEVERANDØR INNEN BRANN- OG VVS ANLEGG

POSTBOKS 235 ØKERN 0510 OSLO

TELEFON 23 17 22 70

TELEFAX 23 17 22 75



FG-GODKJENT SPRINKLERFIRMA

TOTALLEVERANDØR INNEN ALLE RØRTEKNISKE VVS ANLEGG

brannvvs@sprinklerteknikk.no

www.sprinklerteknikk.no

ORG.NR. NO 825 798 382 MVA

Værrvarslet på yr.no lest av onsdag formiddag sol, klarvær og nesten vindstille hele dagen, kaldt på morgenen og midlere utover dagen.

kortbaneløp, må derfor krysse løpebanen på gangbrua og deretter gå ned til startbenken langs tauene som skiller den store løpebanen fra indre bane.

Stiansen & Co AS

Statsautoriserte revisorer

www.stiansen.no

Løp på kortbane

For **løp på kortbane** (rekrutter) blir løperne trukket i heat på fire og fire løpere, altså kvartetter. Løperne i hver kvartett får rett før start utlånt ei trøye (hvit, rød, gul, blå) som løperne bærer under løpet, og som de må levere tilbake rett etterpå. Det vil vanligvis ikke bli gjort endringer i kvartettene etter at de er trukket. Det vil si at om det blir forfall av en løper i en kvartett, blir vanligvis ikke andre satt inn. Det kan bli gjort unntak for enslige løpere eller andre særlige tilfeller.

På kortbane blir løperne starta med vanlig kommando ("klar – ferdig – gå") men uten bruk av skudd. Vi vurderer å gjøre det samme også for 400 m på stor bane.

Alle som skal ut på indre banen, må krysse løpebanen over **brua og over løpebanen**. Det er vanligvis ikke lov å gå på isen uten skøyter på beina, men det blir gjort unntak for dette stevnet. Foreldre og lagledere som følger barna ut til

Påmeldte lag

- Aktiv SK (8 løpere)
- Asker SK (12 løpere)
- Båstad IL skøyter (7 løpere)
- Drammen SK (2 løpere)
- HBSK (3 løpere)
- Herkules skøyter (3 løpere)
- Hol IL (2 løpere)
- Jevnaker IF (1 løper)
- Kongsberg IF skøyter (2 løpere)
- Kongsvinger SK (3 løpere)
- OSK (7 løpere)
- Sandefjord SK (4 løpere)
- SSK Toten (1 løper)

Deltakerstatistikk

<i>Alder</i>	<i>Jenter</i>	<i>Gutter</i>	<i>Sum</i>
Rekrutter	12 (2 på 200 m)	5 (2 på 200 m)	17
10 år	4	6	10
11 år	4	6	10
12 år	3	5	8
Junior C	2	5	7
Junior B	3	0	3
Summer	28	27	55

Veiledende tidsskjema for Siste indre 2016

Overdommerne påpeker at dette tidsskjemaet er veiledende.

Kl. 09.05 Lagledermøte i OSKs lokaler i 2. etasje.

Kortbane

09.50	Start rekrutter 200 m + 500 m (4 kvartetter)
10.10	Start rekrutter 100 m (4 kvartetter)
10.20	SLUTT løp på kortbane

Løp på 400 m bane

10.30	Start 500 m J+G 10 år; junior (≈ 10.40), 12 år (≈ 10.50), 11 år (≈ 11.00)
11.15	Start 400 m rekrutter (inntil 4 kv.) og 400 m kl. 10 år (≈ 11.20)
11.30	SLUTT 500 m + 400 m, isprep. etter behov
12.00	Start 1500 m junior og 12 år (≈ 12.20)
12.40	Slutt 1500 m
12.45	Start 1000 m klasse 11 år
13.00	SLUTT 1000 m

500 m på stor bane blir gjennomført fortløpende uten pause. Tidsskjemaet over for løp på 400 m bane er satt opp uten tid for ispreparering etter start på 1500 m. Det blir fortløpende vurderinger av behov for ispreparering, men med

det værvarslet som foreligger og erfaringer med banen fra tidligere, bør isen holde godt. **Sikkerhetsreglene krever at alle forlater isen under isprepareringa.**

OSK ønsker alle løpere, lagledere og andre vel møtt til det som ligger an til å bli en flott dag på Valle Hovin.

Alt som gjelder biler. Og litt til.

Besøk Bilia Økern, din lokale bilforhandler. Vi har et stort utvalg av nye og brukte person- og varebiler med tilhørende merkeverksteder. I tillegg har vi eget taxisalg og taxiverksted. Alle våre selgere og mekanikere er dedikerte til sitt bilmerke.

Volvo • Ford • Taxi • Brukte biler

Les mer på www.bilia.no/okern. Her kan du blant annet søke blant hundrevis av brukte biler og bestille tid for service.

Bilia  **08555**

Økern: Økernveien 115

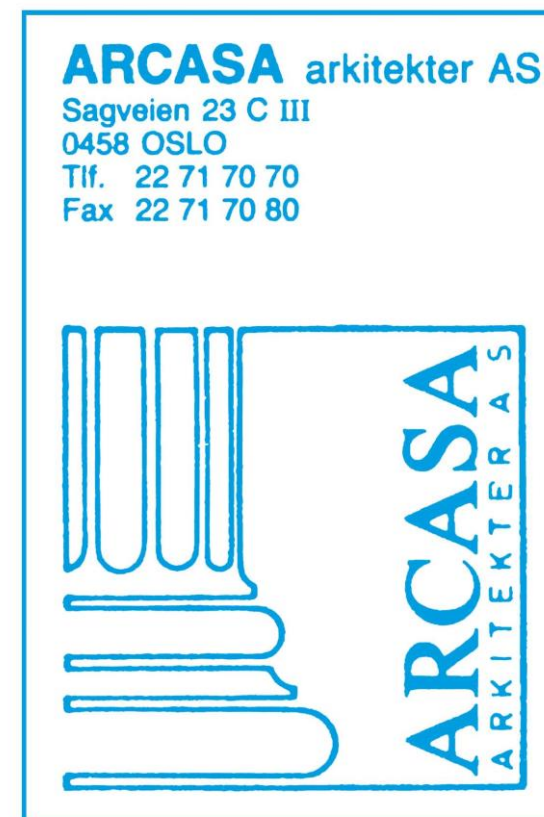
Følg oss på www.facebook.com/bilianorge

www.bilia.no - betjent med eDialog24



GJELDENDE BESTETIDER FOR SISTE INDRE

Jenter rekrutt	100 m	Lina Rognstad	Eidsvold TF	13,24	2002-03-09
Jenter rekrutt	500 m	Maja Hauger Brufladt	Kongsvinger SK	1.19,62	2015-03-08
Gutter rekrutt	100 m	Sander Mikkelsen	Jevnaker IF	13,69	2009-03-14
Gutter rekrutt	500 m	Tobias Eikenes Løchting	Asker SK	1.12,0	2014-03-08
Jenter 10 år	400 m	Helene Tveter	IF Fram	40,99	1995-03-04
Jenter 10 år	500 m	Oda Kjærvik Østenstad	Asker SK	52,38	2013-03-09
Gutter 10 år	400 m	Amund Grønvold Skoglund	SSK Toten	41,19	2004-03-13
Gutter 10 år	500 m	Christer Skuterud	Geithus IL	49,97	2008-03-08
Jenter 11 år	500 m	Mona Fuglstad	Hol IL	50,35	1982-03-13
Jenter 11 år	1000 m	Hilde Brennhovd	Gol IL	1.47,13	2009-03-14
Gutter 11 år	500 m	Allan Dahl Johansson	Aktiv SK	46,22	2011-03-12
Gutter 11 år	1000 m	Bendik Stokke	Sandefjord SK	1.35,70	2006-03-11
Jenter 12 år	500 m	Martine Lilløy Bruun	Sandefjord SK	45,56	2010-03-13
Jenter 12 år	1500 m	Julie Berg Sjøbrend	Aktiv SK	2.42,23	2015-03-08
Gutter 12 år	500 m	Allan Dahl Johansson	Aktiv SK	43,41	2012-03-10
Gutter 12 år	1500 m	Kasper Tveter	Fram IF	2.32,30	2015-03-08
Jenter jr. C	500 m	Inga Anne Vasaasen	Stange SK	45,83	2011-03-12
Jenter jr. C	1500 m	Julie Lund Rauan	IF Fram	2.24,71	2006-03-12
Gutter jr. C	500 m	Henning Nilsen	Stange SK	41,56	1986-03-09
Gutter jr. C	1500 m	Runar Njåtun Krøyer	Asker SK	2.08,23	2010-03-13
Jenter jr. B	500 m	Edel Therese Høiseth	Herkules	43,57	1982-03-14
Jenter jr. B	1500 m	Anne Kari Hansen	IF Fram	2.25,80	1981-03-15
Gutter jr. B	500 m	Simen Kroken	Aktiv SK	39,86	2010-03-13
Gutter jr. B	1500 m	Jonas Tronet	SK Pollux	2.11,11	1988-03-13



BESTETIDER I SISTE INDRE 2015

Klasse	Namn	Lag	500 m	100 m	
Jenter rekr.	Maja Hauger Brufladt	Kongsvinger SK	1.19,62*	16,94	
Gutter rekr.	Fredrik Pedersen	OSK	1.13,00	(24,27 F)	
	Nils d'Alauzier	OSK	(1.38,19)	19,54	
			500 m	400 m	
Jenter 10 år	Nova Furre	OSK	1.07,24	(58,18)	
	Stine Finsland	Asker SK	(1.15,77)	57,33	
Gutter 10 år	Herman Hoff	Sandefjord SK	59,74	47,66	
			500 m	1000 m	Poengsum
Jenter 11 år	Sarah Marie Sanderud	Sand IF	55,61	1.55,69	113,455
Gutter 11 år	Viktor Smedstad Haukaas	Aktiv SK	(55,63)	1.52,37	111,815
	Joren Sleeking	Hol IL	55,57	(1.53,65)	(112,395)
			500 m	1500 m	Poengsum
Jenter 12 år	Tina Hauger Brufladt	Kongsvinger SK	49,03	(2.43,92)	103,670
	Julie Berg Sjøbrend	Aktiv SK	(52,98)	2.42,23*	(107,056)
Gutter 12 år	Kasper Tveter	Fram IF	49,00	2.32,30*	99,766
Jenter jr. C	Ragne Wiklund	Aktiv SK	46,89	2.25,69	95,453
Gutter jr. C	Didrik Møller Nordal	Fram IF	43,74	2.22,88	91,366
Jenter jr. B	Ylva Holberg Krogsmyr	Aktiv SK	(50,88)	2.52,46	108,366
	Emma Lindeijer	Asker SK	49,96	(2.58,15)	(109,343)
Gutter jr. B	Ole Henrik Østreng Nes	Båstad IL Skøyter	41,58	(2.21,09)	88,610
	Sander Tveter	Fram IF	(42,98)	2.18,93	(89,290)

Vi takker
HANS HERMAN HORNS STIFTELSE
for støtten

SPRINKLERTEKNIKK A/S

TOTALLEVERANDØR INNEN BRANN- OG VVS ANLEGG

POSTBOKS 235 ØKERN 0510 OSLO

TELEFON 23 17 22 70

TELEFAX 23 17 22 75



FG-GODKJENT SPRINKLERFIRMA
TOTALLEVERANDØR INNEN ALLE RØRTEKNISKE VVS ANLEGG
brannvvs@sprinklerteknikk.no
www.sprinklerteknikk.no

ORG.NR. NO 825 798 382 MVA

allkopi

Alt som gjelder biler. Og litt til.

Besøk Bilia Økern, din lokale bilforhandler. Vi har et stort utvalg av nye og brukte person- og varebiler med tilhørende merkeverksteder. I tillegg har vi eget taxialg og taxiverksted. Alle våre selgere og mekanikere er dedikerte til sitt bilmerke.

Volvo • Ford • Taxi • Brukte biler

Les mer på www.bilia.no/okern. Her kan du blant annet søke blant hundrevis av brukte biler og bestille tid for service.

Bilia  08555

Økern: Økerveien 115

Følg oss på www.facebook.com/bilianorge

www.bilia.no - betjent med eDialog24



allkopi