



METRO sprinten

LØRDAG 7. SEPT.

LØRENSKOG SKIKLUBB FYLLER 100 ÅR
OG INVITERER TIL FOLKEFEST



METRO

SpareBank
ØSTLANDET 1

SELVAAG BOLIG

Lørdag 7 september blir det **folkefest** og fullt trøkk utenfor senteret. Vi forventer flere tusen besøkende.

Nå har du en unik anledning til å gjøre deg kjent med sprint konseptet, og prøve deg i et uformelt renn.

Inkludert i påmeldingen er billett til foredraget «Veien til toppen, motivasjon og mental trening» ved verdensmester Martin Johnsrud Sundby.

Vedlagt finner du:

- Info om arrangementet.
- Hoved-kjøreplan for dagen.



Nb – det er begrenset med plasser så de som melder seg først blir prioritert!

Info om arrangementet

7 september, kl 12:00 – 17:00

Arrangeres som 100 meter sprint, rulleski, skøyting.
Deltagere fra 13 år og oppover til elite / senior.

Starten blir ved enden av senteret (på Lørenskog – hus – siden) og målgang blir 100 meter lenger opp. Vi forventer stor pågang og kamp om plassene.

Det blir kjørt prologer fra kl 12, med siste finale ferdig klokken 17.

Profesjonell tidtaking med 100-dels sekund presisjon!

Profilert som er bekreftet til arrangementet:

Martin Johnsrud Sundby

Regjerende verdensmester i 15 km klassisk. Kommer for å skape trøkk rundt arrangementet og skal såklart gå selv. Han skal også holde foredrag rett etter premieutdelingen klokken 17:00.

Ludvig Søgne Jensen

Verdens raskeste på rulleski sprint. En utrolig opplevelse å se Ludvig sette trøkk på skia.

Per Erik Kristiansen

Han gjorde sitt 12.ski-VM i Seefeld 2019 og er verdens mest brukte skispeaker med 8 OL og nesten 50VM samt rundt 1.000 World Cup-renn på sin CV. Per Erik kan å lage liv på arenaen!





Livesending

Romerikes Blad streamer live fra arrangementet under hele dagen!



Andre hovedelementer & rammekjøreplan

Pengepremier; kr 10.000, kr 5.000 og kr 3.000 til de tre raskeste damer og herrer, uavhengig av klasse. 4 uttrekkspremier à 1.000 kroner.

Rulleski

Dokumenter din raskeste tid – lån av oss, eller gå med egne ski!

Swix stiller med 30 par ski så alle kan låne ski når de skal gå. Vil du gå med egne ski er det full anledning til det.

Norges Skiforbund sin enorme **smøretrailer** kommer med mulighet for besøk og omvisning.

Skileikområde for små

Ta med småsøsken på arrangementet. Våre dyktige trenere arrangerer skileik for små og testmuligheter for rulleski for barn i alle aldre.



Skyting med lasergevær.

Test hvor treffsikkert du er med presisjonsgevær og vinn flotte premier.

Konkurransen stakemaskin – mål deg mot Martin, Klæbo eller Therese sine tider! Hvor godt klarer du å henge med?

Kake, brus og give-aways for alle, så langt det rekker.

Kjendistreff og autografsigneringer

Det er satt av tid til treff med eliteutøvere.

DJ med kraftig trøkk hele dagen.

Det blir profesjonell DJ med fokus på å holde topp stemning hele dagen.



12:00 - 14:45	Prologer og finaler J/G 13/14 & 15/16 år.
14:45 - 15:15-	Premieutdeling og pauseaktiviteter. Tale fra Lørenskogs ordfører.
15:30 – 16:15 -	Prologer og finaler J/G 17/18, 19/20 og senior/elite.
16:45 - 17:00-	Premieutdeling.
17:00 – 17:45	Motivasjonsforedrag. Veien til toppen, motivasjon og mental trening. Martin Johnsrud Sundby.

Dette er foreløpige tider, mindre justeringer kan forekomme

Foredrag Martin Johnsrud Sundby

Martin har vært i toppen i verdens-sammenheng i en år-rekke, og denne vinteren tok han individuelt VM-gull. Hva ligger bak, og hvordan jobber han mentalt for å holde seg på et slikt nivå over så lang tid? Hvilke tips har han til unge utøvere i dag?

Billetter til foredraget er inkludert for alle påmeldte på skirennet. Foreldre, støtteapparat og andre kan også få med seg dette høydepunktet mot en kostnad på 200 kroner for voksen og 100 kroner for barn.

Foredraget går klokken 17:00 i Lørenskog hus rett ved arenaen.

Påmelding til foredrag her:

https://www.deltager.no/foredrag_med_martin_johnsrud_sundby_07092019

Eller betal med vipps i døra så lenge det er ledig plass.

Påmelding til renn:

Påmelding til Metrosprinten 2019 gjøres her:

<https://signup.eqtiming.no/?Event=Metrosprinten>