

TRENINGSLØP

Bertesknappen 25. August 2023

Mellomlang 4,0 km			Kort 2,8 km		
	Navn	Tid		Navn	
1	Adam Renshaw	47,20	1	Dag Refsnes	47,45
2	Thomas Skarstein	48,50	1	Jorunn Refsnes	47,45
3	Thor Widar Wienenga	57,26	2	Merete Abusland Nilsen	67,01
4	Vegard Nicolaysen	59,26			
5	Ove Kjetså	63,07		Lang 5,5 km	
6	Freddi Mulder	66,48			
7	Bjarte Frøysnes	66,51	1	Hans Gunnar Omdal	44,01
8	Lina Grindheim	68,39	2	Sigurd Wiberg	52,10
9	John Terje Flottorp	69,09	3	Kenneth Skarstein	70,04
10	Marit Grindheim	70,34	4	Einar Grindheim	75,48
11	Sigbjørn Tjessem	76,01	5	Roald Tveit	84,48
12	Henning Austenaa Kjetså	76,01			
13	Inge Klepsland	84,15		Løypelegger Nils Gunnar Gjelsten	

21 deltagere trosset litt regn og høsttemperatur. Første løp i terreng på over 20 år

Neste løp 1. sept på Evjemoen/Steinsfjell kartet