

# TRENINGSLØP

## Plassen 8. September 2023

### Nybegynner 0,8 km

#### Navn

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Frida Fossan Kjetså | Fullført |
| Deborah             | Fullført |
| Alma Haugen         | Fullført |

### Kort 2,5 km

#### Navn

|   |                        |       |
|---|------------------------|-------|
| 1 | Kjell Hauan            | 34,17 |
| 2 | John Gautestad         | 45,12 |
| 3 | Jon Lunden             | 46,12 |
| 4 | Merete Abusland Nilsen | 59,00 |

### Mellomlang 4,0 km

#### Navn

#### Tid

|   |                     |         |
|---|---------------------|---------|
| 1 | Lina Grindheim      | 1.03,04 |
| 2 | John Terje Flottorp | 1.20,24 |
| 3 | Freddi Mulder       | 1.25,10 |
| 4 | Ove Kjetså          | 1.38,12 |
| 5 | Rita Vasland        | 1.41,17 |
| 6 | Marit Grindheim     | 1.43,06 |
| 7 | Tommy Dale          | 1.58,18 |
| 8 | Inge Klepsland      | Deltatt |

### Lang 5,8 km

#### Navn

|   |                   |         |
|---|-------------------|---------|
| 1 | Sigurd Wiberg     | 55,20   |
| 2 | Kenneth Skarstein | 1.05,22 |
| 3 | Petter Strømstad  | 1.05,46 |
| 4 | Thomas Skarstein  | 1.24,37 |
| 5 | Sigbjørn Tjessem  | 1.30,15 |
| 6 | Dag Refsnes       | 1.34,45 |
| 7 | Heidi Hodne Hauan | 1.40,45 |
|   | Arne Thorstensen  | 1,51,48 |

NB! Noen tider er på slump, tidtakinga streika!

Løypelegger

Idar Tveit

**Neste,og siste ordinære løp 15. sept på Folefallene kartet**