

## Terminliste joggegruppa

Grupperegel: Rolig oppvarming hvor alle tar følge de to første kilometerene, deretter fri fart

No	Dato	Dag	Når	Hva	Møtested	Varighet	Ansvarlig
1	20.8	Tirsdag	18:00	Aktivitetmesse hallen	Svalbardhallen	2 timer	Pernille
2	21.8	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
3	22.8	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
4	27.8	Tirsdag	18:30	Terrengløp, ca 9 km, medium/lav hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	70 min	Ruben
5	28.8	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
6	29.8	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
7	3.9	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
8	4.9	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
9	5.9	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine

"Løp for meg" arrangeres søndag 8. september 2019 kl. 12.00.

10	10.9	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
11	11.9	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
12	12.9	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
13	17.9	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
14	18.9	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
15	19.9	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine

TV-AKSJONSTAFETTEN 2019 arrangeres LØRDAG 21.SEPTEMBER 13:00

16	24.9	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Ruben
17	25.9	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Ruben
18	26.9	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
19	1.10	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
20	2.10	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
21	3.10	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
22	8.10	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
23	9.10	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
24	10.10	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
25	15.10	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
26	16.10	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
27	17.10	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
28	22.10	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
29	23.10	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
30	24.10	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
31	29.10	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
32	30.10	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
33	31.10	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
34	5.11	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Ruben
35	6.11	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Ruben
36	7.11	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
37	12.11	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
38	13.11	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
39	14.11	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
40	19.11	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
41	20.11	Onsdag	07:15	Intervalløkt, møt ferdig oppvarmet	Svalbardhallen, Grusbanen	30 min	Pernille
42	21.11	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine

Morgenøkt på onsdager ikke planlagt på slutten av året, men hvis det blir annonsert det på facebook

43	26.11	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Ruben
44	28.11	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
45	3.12	Tirsdag	18:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Pernille
46	5.12	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine
47	10.12	Tirsdag	18:30	Rolig langkjøring ca 12 km (mulig å hoppe av halvveis)	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 80 min	Pernille
48	12.12	Torsdag	16:30	Byrunden, ca 7 km, medium hastighet	Lompensenteret, Gruvebusen	ca 45 min	Trine