



100-ÅRS LØPET

Furumo Kunstisbane 6.mars 2022



TIDSPLAN

Lagledermøte: Kl.10.00

Felles oppvarming: Kl.10.15

Her er det bare å slenge seg med om man har lyst

Stevnestart: 11.00

100m

500m

400m

Pause 30 min / Vanning

Premieutdeling rekrutt/10 år starter 10 min etter siste par på 400m, ute foran portene

1500m

Pause 20 min/Vanning

Premieutdeling 11år - 12år- Junior C 5 min etter siste par 1500m

3000m

Premieutdeling Junior B/A, senior og veteranklasser 10 min etter siste par 3000m

Det vil bli satt opp ekstra vanning om banemesteren ser behov