



SKIFERRUNDA 2014

La pusten drives til topps eller ta det som en sosial tur og nyt naturen !

Alle uansett klubbtilhørighet, alder og kondis, inviteres til terrengløp/-trim med start ved Trudvang Skytebane, som ligger til venstre, 100 meter nedenfor bommen på ÅS (stølsveien til Juvikåsen). Gratis deltagelse og premie til alle unger på avslutningen.

Hver fredag fra 23.mai til 27.juni og 22.august til 26.september
Start trim fra kl.18:00. Start på tid er kl.18:45.

Dato	Klokka	Løp/Sted	Distanse	Annen info
23.mai	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
30.mai	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
6.juni	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
13.juni	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
20.juni	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
27.juni	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang *1)

*1) Vi avslutter skiferrunden før ferien med grilling og sosialt samver etter løpet. Ta med grillmat etter eget ønske, så stiller vi med varm grill, saft og kaffe.

Sommerferie ☺

22.august	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
29.august	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
5.sept	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
12.sept	18.00/18.45	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang
19.sept	17.30/18.00	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang *2)
26.sept	17.30/18.00	Skiferrunda	2 km, 3km eller 7 km	Trudvang *2), *3)

*2) Pga. tidligere mørkt er det start trim fra kl.17:30 og start på tid kl.18.00.

*3) Avslutning etter løpet med enkel servering og premieutdeling

Mvh. Rogne IL - Skigruppa
v/Håvard Nyhagen
Bygdinvegen 1656, 2943 Rogne
Mobil: 957 32 765

Besøk oss på www.rogne-il.no eller [Facebook](#)