

## **Forslag prepp- og treningstider hurtigløp Valle Hovin 2024**

### **Mandag:**

Publikum tillatt med kølle	11.00-18.00
Prepp	15.30-16.00
Prepp	18.00-18.30
Bandy	18.30-22.00

### **Tirsdag:**

<b>Høvledag</b>	<b>07.00-14.00</b>
Publikum uten kølle	14.00-22.00 - sette ut tau og kjebler

Hurtigløp	14.00-22.00
Prepp	13.45-14.00
Prepp	16.00-16.15
Prepp	18.30-18.45
Prepp	20.15-20.30

LIK-Mila hurtigløp	20.30-22.00
--------------------	-------------

Prepp	17.15-17.30
Hurtigløp	17.30-19.45
Prepp	18.30-18.45

### **Onsdag:**

Publikum uten kølle	10.00-22.00
---------------------	-------------

Hurtigløp	10.00-16.45
Prepping	16.45-17.00 - sette ut tau og kjebler

OBIK - løp	17.00-19.00
------------	-------------

Publikum med kølle	20.00-22.00
--------------------	-------------

### **Torsdag:**

Publikum uten kølle	12.00-20.30 - sette ut tau og kjebler
---------------------	---------------------------------------

Hurtigløp	10.00-18.45
Prepp	13.45-14.00
Hurtigløp	14.00-15.45
Prepp	16.00-16.15
Hurtigløp	16.15-17.15
Prepp	17.15-17.30
Hurtigløp	17.30-18.45

Prepp	18.45-19.00
Ispigg	19.00-20.15
Prepp	20.15-20.45
Publikum med køller	20.45-22.00

### **Fredag:**

Publikum uten kølle	10.00-20.00 - sette ut tau og kjepler
Hurtigløp	10.00-20.00
Prepp	13.30-13.45

### **Lørdag**

Publikum uten kølle	10.00-17.00 - sette ut tau og kjepler
Hurtigløp	10.00-14.00
Prepp	09.45-10.00
Hurtigløp	10.00-12.00
Prepp	12.00-12.15
Hurtigløp	12.15-14.00

### **Søndag:**

Publikum uten kølle	10.00-16 - sette ut tau og kjepler
Hurtigløp	10.00-14.00
Prepp	12.00-12.15
Hurtigløp	12.15-14.00

Hurtigløp lørdag og søndag har hatt istid 10.00-15.00, men kan kortes ned til kl. 14

## **Prepp- og treningstider Frogner stadion 2023/2024**

### **Mandag**

1600-1700: Prepp hele banen, sette ut tau og kjepler. Vanning 400 meter

**1700-1915: Treningstid hurtigløp (HOVED TRENINGSTID)**

**1830-1840 Vanning 2 runder (indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**

Tilsynsvakt få beskjed om det skal preppes/væravhenig, for å annonsere prepp over høyttaleren+beskjed til banemannskapet

1915-2030: Treningstid ispigging

2030-2045: Vanning 400 meter

**2045-2200: Mandagsmila hurtigløp**

2200: Ta inn tau og kjebler

### **Tirsdag**

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500: Vanning 400 meter

**1500-1645: Treningstid hurtigløp**

### **Onsdag**

1615-1700: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler. Vanning 400 meter

**1730-1945: Treningstid hurtigløp (HOVED TRENINGSTID)**

**1830-1840 Vanning 2 runder (indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**

Tilsynsvakt få beskjed om det skal preppes/væravhenig, for å annonsere prepp over høyttaleren+beskjed til banemannskapet

1945-2000: Vanning 400 meter

**2000-2200: OBIK hurtigløp**

2200: Ta inn tau og kjebler

### **Torsdag**

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500: Vanning 400 meter

**1500-1745: Treningstid hurtigløp**

**1630-1645 Vanning 2 runder(indre hurtigløpsbane) om nødvendig. Mulig å få til?**

### **Fredag**

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500 Vanning 400 meter

**1500-1630: Treningstid hurtigløp**

## **Lørdag**

0800-1045: Prepp hele banen, sette ut tau og kjepler

1045-1100 Vanning 400 meter

1100-1330: **Treningstid hurtigløp**

1215-1230 Vanning 400 meter

1230-1330 **Silkemila hurtigløp**

## **Søndag**

0800-1045: Prepp hele banen, sette ut tau og kjepler

1045-1100 Vanning 400 meter

1100-1330: **Treningstid hurtigløp**

1150-1200 Vanning 2 runder(indre hurtigløpsbane) om nødvendig. Mulig å få til?