

Preppetider hurtigløp Frogner stadion 2023/2024

Mandag

1600-1700: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler. 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 kjebler

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 kjebler

1045-1100 Vanning 400 meter

1100-1330: Treningstid hurtigløp

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