

Løp- og skigruppa

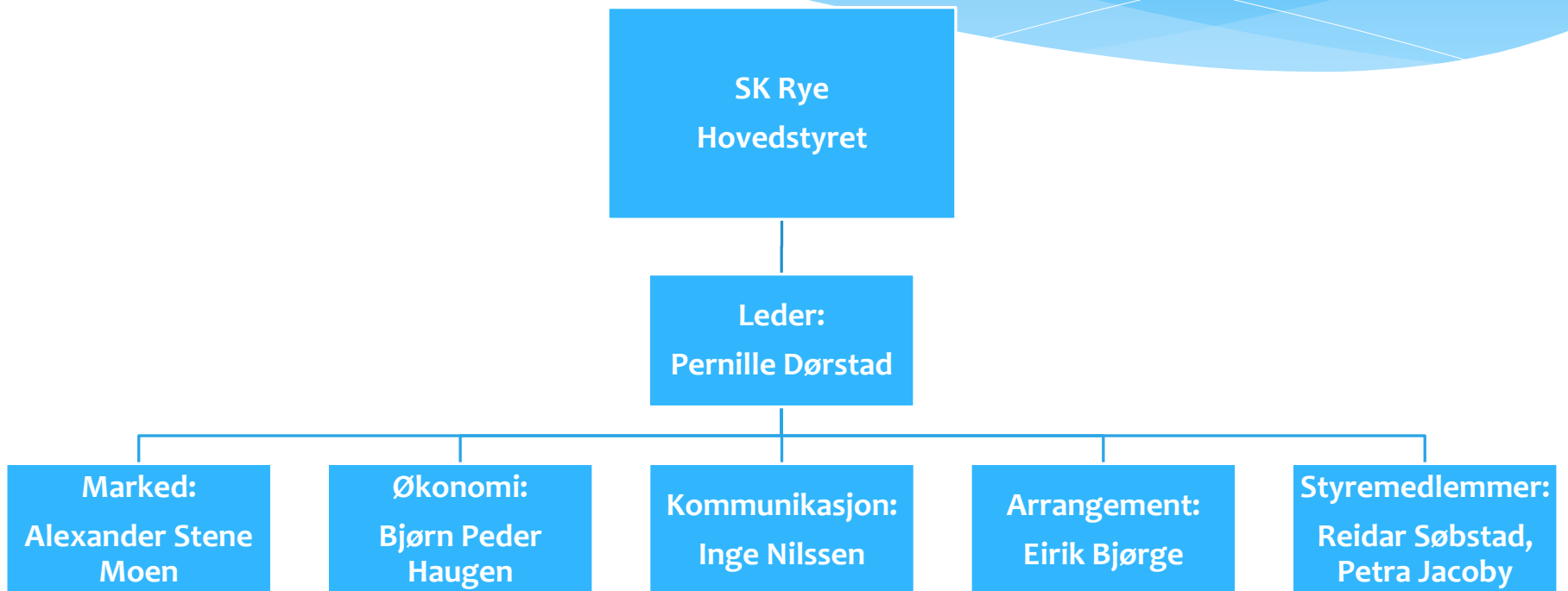


Mosjonistgruppe med ambisjoner



- * Treningsfellesskap for alle nivåer
- * **Alle kan bli med!**

Organisasjon





Treninger:

- * Tirsdag 19:00: «**Ukas høydepunkt**» - Intervaller
 - * Sognsvann (sommer), Frognerparken (høst/vår), Bislett (vinter)
- * Torsdag 19:00: Rolig langtur
 - * Sognsvann (sommer) eller Bygdøy (vinter)
- * Lørdag 10:00: Rolig langtur på sti
 - * Fra Langsetløkka på Kjelsås (vår/sommer/høst)

Teknikktrening



- * Kurs for medlemmene:
 - * Løpeteknikk
 - * Skiteknikk
 - * Smørekurs
- * Skisamling på Skeikampen

Ryeløpet



- * Arrangeres hvert år i Kongeskogen på Bygdøy
- * 5 km
- * Ca. 300 deltakere
- * Alle nivåer; også barn og elite

- * Tirsdag 26.mai 2015

Utenlandsturer



- * Reiser til løp med maraton, halvmaraton og 10 km
- * Amsterdam Marathon 2012
- * Copenhagen World Champonship Half Marathon 2014
- * München Half Maraton 2014
- * I tillegg deltar mange av medlemmene på løp over hele verden utenom de arrangerte turene
- * Tur i 2015 blir annonsert

Deltakelse i nasjonale løp



- * Mange deltar i nasjonale løp nesten hver helg gjennom sesongen
 - * Oslo maraton/halvmaraton
 - * Sentrumsløpet
 - * Hytteplanmila
 - * Nordmarkstraver'n
 - * Nøklevann rundt
- * Damelag og herrelag deltar i Holmenkollstafetten hvert år

Mer informasjon:



- * SK Rye sine nettsider:
 - * Løpegruppa
 - * Skigruppa

- * Facebook:
 - * SK Rye Løp
 - * SK Rye Ski

Fremover:



- * Fortsette å inkludere flest mulig mosjonistløpere på alle nivåer
- * Flere fellestreninger på ski i Marka
- * Fortsette utenlandsturene
- * Ryeløpet tirsdag 26. mai 2015

- * **Ta gjerne kontakt for å trene eller å bidra i gruppa.**