



Nærsnes Løpeklubb Bamford1869

Wheel of the year 2023

Faste aktiviteter:				
Dag	Aktivitet	Sted	hjelpetbehov	Ansvar
Mandag	Intervallmandag	Hundegården /sommer Rortunet/vinter		Even
Tirsdag	Maraton-tirsdag	SATS		Magnus
Onsdag (aug-mars)	Ski-onsdag i samarbeid med ROS skigruppe	Ambulerende – Elghufs barmark/høst Ski-intervall/vinter		Ann Elisabeth
Torsdag	Torsdagsløping (rolig for alle)	Pendlerparkering/vinter Nærsnes skole/sommer		Magnus
Fredag	Fredagsintervall	Arnestad skole/sommer evt Føyka i Asker		Tormod
Lørdag og søndag	Diverse langturer (se også tabell nedenfor)	Varierte og vakre steder i nærmiljøet		Alle

VÅR 2023			
19.02	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5 og 10 km	Lier	Jon Carlsen
26.03	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Anthony Minatsis
16.04	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Hans Thorne
23.04	Langtur!	Tryvann – Slemmestad 35Kkm	Hans Thorne
07.05	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Linda Evensen
14.05	LØP: København Maraton	København	Styret/alle
28.05	Langtur!	Hurum på langs 26km	Styret/alle
11.06	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Magnus
4.06	Langtur!	Kjekstadmarka rundt	Ann Elisabeth

HØST 2023			
20.08	Langtur!	Drammen – Nærsnes 26km	Styret/Alle
27.08	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5 og 10 km	Lier	Martin
09.09	LØP: NÆRSNES BACKYARD	NÅIF-banen	Styret/arr.kom
23.09	Langtur	Sandvika-Bærumsverk- Lysaker elva-Blommenholm	
15.10	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Magnus
08.10	Langtur!	Sollihøgda – Nærsnes 32km	Magnus
21.10	LØP: Hytteplanmila!	Hole	Styret/alle
05.11	LØP: Rekordløpet Kl. 10 – 5, 10 og 21 km	Lier	Ann Elisabeth
4.12	LØP: NISSELØPET	Nærsnes	Styret/Magnus