

Mandag	400 m	Trening
	kl. 07.00-10.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00-15.15	<i>før publikum (ved behov)</i>
	kl. 17.25-17.40	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 18.45-19.00	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 20.30-20.45	<i>før klubbtrening og publikum</i>

Tirsdag	400 m	Trening
	kl. 07.45-08.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00-15.15	<i>før publikum (ved behov)</i>
	kl. 16.45-17.00	<i>før publikum</i>
	kl. 19.10-19.25	<i>før publikum og Bedriftsidretten</i>

Onsdag	400 m	Trening
	kl. 07.45-08.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00-15.15	<i>før publikum (ved behov)</i>
	kl. 17.45-18.00	<i>før klubbtrening (unntak når Lysecup)</i>
	kl. 19.00-19.15	<i>før klubbtrening (unntak når Lysecup)</i>
	kl. 20.10-20.25	<i>før klubbtrening (unntak når Lysecup)</i>

Torsdag	400 m	Trening
	kl. 07.45-08.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00-15.15	<i>før publikum (ved behov)</i>
	kl. 17.25-17.40	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 18.45-19.00	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 20.30-20.45	<i>før klubbtrening og publikum</i>

Fredag	400 m	Trening
	kl. 07.45-08.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00-15.15	<i>før publikum</i>
	kl. 18.00-18.15	<i>før publikum (ved behov)</i>

Lørdag	400 m	Trening
	kl. 08.45-09.00	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 09.55-10.10	<i>før klubbtrening</i>
	kl. 15.00- 16.00	<i>etter All Skates (12-15), før publikum</i>

Søndag	400 m	Trening
	kl. 09.45-10.00	<i>før publikum (+elitetrening)</i>
	kl. 11.45-12.00	<i>før publikum</i>
	kl. 15.00- 16.00	<i>etter All Skates (12-15), før publikum</i>

Prepareringstider Lengdeløpsbanen

Vår Energi Arena Sørmarka

08.01.26 - 22.03.26