

Treningsløp Imerslundmarka 20/8-09

1,5 km

Aurora Ulsaker Bjørn	27.45 min (11.12 andre gang)
Anne Frøisland	39 min
Syverin Johansen	46.04
Benjamin Elverhøi	fullført

2,1 km

Ole Johan Bråten	21.41
Eskil Frøisland	26.36

3,0 km

Kristine Korsvold	49.00
-------------------	-------

3,3km

Tone Nysæter	48.34
Anne-Brit Danielsen	69.27
Oddvar Dalby	brutt

4,3 km

Jan Ola Pedersen	31.55
Henrik Bleken Ruud	34.47
Stein Arne Negård	38.25
Øivind Frøisland	39.41
Vegard Urseth	46.15
Magne Smeland	50.05
Gjermund Bjørn	54.13
Arne Hagen	56.06
Jan Danielsen	fullførte, men mangler tid pga feilstempling i mål