

Treningsplan vinter 2012 - Gruppe 11-14 år (f. 1998-2001) - revisjon 1

Renn markert raudt : prioriterte renn, mulig mobilisering av smørjeteam

Klubbrenn kjem i tillegg

Harald Linga (91663523) – kontaktperson/info, Inge Nilsen (93087593); Henrik Lassen (91832877),
Eva Rønning (91314309), Ragnar Buset (979 74 257), Sjur G Møland/Mari Nes (951 29 263), Anders Vahlin(928 46 707)

Veke nr.	Vekedag	Dato	mnd.	Treningsstad	gruppe 11 -12 år+ (f.2000-2001)							gruppe 13-14 år (f.1998-99)							Aktivitet/Tema			
					Harald	Inge	Ragnar	Henrik	Eva	Sjur G/Mar	Anders	Harald	Inge	Ragnar	Henrik	Eva	Sjur G/Mar	Anders				
1	Tysdag	3	januar	Skiforhold: Frotveit/Totland Barmark: Fana Stadion Ved snømangel enkelte kveldsturar til Totræna/Kvamskogen/Sjusetet Sjekk heimesida/ e-post!	x (H)			x						x (H)				x	x	Tiger		
	Torsdag	5			x (H)			x								x (H)						Tiger
	Laurdag	7			Samnangerrennet Totræna - fristil																	
2	Tysdag	10				x			x (H)			x				x (H)					x	Frosk
	Torsdag	12				x (H)	x		x							x (H)				x	x	Tiger
	Laurdag	14			Kvammajakta - Sjusetet (kl/ kl+fri)																	
3	Sundag	15			Parkstafetten KM (kl-f) Herresåsen																	
	Tysdag	17			x (H)			x	x				x			x (H)			x	x		Bjørn (staking)
	Torsdag	19			x				x (H)			x				x			x (H)		x	Tiger
	Laurdag	21			Vikingsrennet (fri)																	
4	Sundag	22			NB ! Fanarennet - klassisk																	
	Tysdag	24				x (H)													x(H)	x	x	Frosk
	Torsdag	26			x (H)			x				x				x (H)				x		Tiger
5	Tysdag	31			x (H)				x	x			x			x (H)				x		Bjørn (staking)
	Torsdag	2	x				x (H)			x				x (H)	x					Tiger		
6	Tysdag	7	x (H)				x				x			x			x (H)	x		Tiger/Strikkmotor		
	Torsdag	9	x (H)				x			x				x (H)			x			Tiger		
	Laurdag	11				x	x				x											
	Sundag	12	KM Ulvik - kl																			
7	Tysdag	14	KM Ulvik - fri																			
	Torsdag	16	x (H)				x				x			x (H)	x			x		Frosk		
	Torsdag	16	x (H)			x					x			x			x (H)			Tiger		
	Laurdag	18	UHKR Oslo/Vargarrennet kl. - Herresåsen																			
8	Sundag	19	UHKR Oslo/ BKK-rennet kl. Bulken																			
	Tysdag	21	x (H)				x			x				x (H)					x	Tiger/Strikkmotor		
	Torsdag	23	x				x (H)							x (H)					x	Tiger		
	Laurdag	25	Viljarrennet -fri Bømoen																			
9	Sundag	26	Kvammaspriinten - fri Sjusetet																			
	Tysdag	28	VINTERFERIE																			
10	Torsdag	1																				
	Tysdag	6	x (H)				x							x (H)			x		x	Tiger/Strikkmotor		
	Torsdag	8		x (H)	x		x							x			x (H)			Tiger		
	Laurdag	10	Hålandsdalen Fri - Bygdastølen (Fusa)																			
11	Sundag	11	Herresåsen rundt																			
	Tysdag	13	x (H)				x	x						x (H)	x				x	Frosk		
	Torsdag	15	x				x (H)							x			x (H)	x		Tiger/Strikkmotor		
12	Tysdag	20		x (H)			x							x (H)				x		Tiger/Strikkmotor		
	Torsdag	22	x (H)							x	x					x	x (H)			Tiger		
	Sundag	25	Ørnarstafetten - Årmoetslia																			
13	Tysdag	27	x (H)				x							x (H)	x			x		Frosk		
	Torsdag	29					x (H)			x	x			x (H)						Tiger		
14	Tysdag	3	PÅSKEFERIE																			
	Torsdag	5	Ulvikasprinten KM teamsprint 4. april																			