

FRON SKI - OPPLEGG AUGUST - SEPTEMBER 2008

Dag/Dato	Tid	Oppmøte	Opplegg	Kommentar
Tysdag 5.aug.	19.00	Talgø	Rulleski	
Søndag 10.aug.			Fjelltur Galdehøggpiggen	Sjå eige kommentar nedanfor.
Tysdag 12.aug.	19.00	Kvam	Rulleski / joggesko	
Søndag 17.aug.	12.00	Verket Espedalen	Triatlon	Grilling etterpå - Fron ski spanderer på løparane
Tysdag 19.aug.	19.00	Talgø	Rulleski	
Søndag 24.aug.	16.00	Lysløypa Harpefoss	Testløp	
Tysdag 26.aug.	19.00	Talgø	Rulleski / joggesko	
Søndag 31.aug.	16.00	Kverndokka	Joggesko / skistaver	
Tysdag 2.sept.	18.00	Talgø/VVS	Rulleski / styrketrening	Styretrening med Gry Korssletten frå 19.00
Søndag 7.sept.	16.00	Peer Gynt kafè	Motbakkeløp	
Tysdag 9.sept.	18.00	Talgø/VVS	Rulleski / styrketrening	
Søndag 14.sept.	16.00	Flatmoen	Friidrett	100-200-400-800m
Tysdag 16.sept.	18.00	VVS	Sykkel / styrketrening	Sykkel Kvamsbaksia

10.august:

Tur til Galdehøggpiggen frå Juvass over breen.

STEIL er arrangør og det er avresie med buss frå Skåbu, påstigning undervegs.

Dei som vil kan gå frå Spiterstuelen saman med Jo. Kvar enkelt må kjøre dit sjølv. Frammøte Spiterstulen kl. 10.30

Påmelding både alternativ til Torunn tlf. 99642654, seinast onsdag 6.august.

Turane blir ikkje arrangert dersom det er dårleg vær, da blir det trening i lysløypa i Tormod kl. 16.00, joggesko og stavar.

Meir informasjon blir lagt ut på Fron ski etterkvart.

Samling:

Vi jobbar med samling i Torsby 26.-28.september eller 3.-5.oktober (fyrste eller siste helga i haustferien).

Skulle vi ikkje få til dette, evt. om det ikkje er interesse for dette blir det samling ein anna stad ei av desse helgane.

Følg med på Fron ski for eventuelle endringar/korreksjonar.

Kvam 03.08.08

Jo, Åge og Torunn.