

OPPLEGG FRON SKI OKTOBER/(November) 2010

Dato	Sted	Treningsform
Ons 13/10 . 18.30	Harpefoss	Spent/Hurtighet
Søn 17/10 16.30	Fryatun	Trappeintervall i Bersveinhølen
Ons 20/10 18.30	Tormod	Intervall
Søn 24/10 16.00	Tormod	Bakkeintervall Øldalen Ta med korte staver.
Ons 27/10 18.30	Kvam	Intervall i lysløypa
Søn 31/10 10.30	Tormod	Intervall i lysløypa Husk smørekurset!!! Foreldre!!!
Ons 3/11 18.30	Tormod	Intervall i lysløypa
Lør 6/11	Samling på Rønnsetra På snø.....	Eget opplegg!
Søn 7 /11	Samling på Rønnsetra	Eget opplegg

Vi velger å stoppe der foreløpig fordi vi da forhåpentligvis har skiføre....

Forslag til terminliste er lagt ut på kretsen sine sider. Vi må derfor begynne og tenke på overnatting etc på de rennene som krever dette når den blir endelig! Dette vil være på norgescuprennene/hovedlandsrennet/juniorNM og evt KM. Det er derfor viktig at hver enkelt løper begynner å tenke på hva de skal gå til vinteren. Slik at vi ikke blir stående bakerst i køen. Minner ellers om dette med brikker. Dette gjelder hovedlandsrennløperne og eldre. Gå inn på kretsen sine sider og les om hvordan dere skal forholde dere.

Det er viktig at de som skal ha lisens får ordnet med dette. I denne lisensen ligger det ei forsikring som også gjelder på trening. Lisensen må løses fra den dagen løperen fyller 13 år. Så dette må vi på det sterkeste oppfordre til at dere ordner med.

Åge/ Jo/Bjørnar