

OPPLEGG FRON SKI August/oktober 2011

Lør. 27/8	Birkerbeinerittet	----
Ons. 31/8	Rulleski Skåbu Best i Skåbu	18.30
Søn. 4/9	Tormod intervall i lysløypa	18.30
Ons. 7/9	Rulleski motbakke Jensbakken Kvarvet Klassisk	18.30
Søn. 11/9	Flatmoen Fridrettsintervall	18.30
Ons. 14/9	Sprinttrening Harpefoss ungdomsskolen	18.30
Lør. 17/9	Birkebeinerløpet	-----
Ons. 21/9	Tormod Øldalsintervall	18.30
Søn. 25/9	Triathlon på Espedalsverket	11.00
Ons. 28/9	Rulleski Ruste Bygdahus	18.30
Søn. 2/10	Tormod Øldalsintervall	17.00
6-9/10	Torsbysamling sjå eiga opplegg	
Ons 12/10	Friidrettsintervall Flatmoen	18.30
Søn 16/10	Testløp i Kåja	10.30
Ons 19/10	Tormod intervall i lysløypa	18.30
Søn 23/10	Første gang på ski på Gåla	10.30

Rulleskiøktene blir gjennomført i valgfri stilart for de som har begge skitypene, men varier!
De minste skøyter bestandig.

FØLG MED PÅ EVENTUELLE FORANDRINGER!!!

Jo/Åge/Bjørnar