

**Ola Røssummoen**

**Fra:** "Jo Kjørstad" <stkjorst@online.no>  
**Dato:** 16. oktober 2011 18:32  
**Til:** "Ola Røssummoen" <olaro@online.no>  
**Emne:** OPPLÈGG FRON SKI OKTOBER TIL desember 2011

**OPPLÈGG FRON SKI OKTOBER til DESMBER 2011**

<b>Dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Treningsform</b>
Ons 19/10 . 18.30	Tormod	Lysløypa Tormod
Søn 23/10 16.30	Harpefoss	Hurtighet
Ons 26/10 18.30	Tormod	Intervall
Søn 30/10 10.30	Gålå	Inngåing på ski skøyting
Ons 2/11 18.30	Tormod	Intervall i lysløypa
Søn 6/11 10.30	Tormod	Inngåing på ski klassisk
Ons 9/11 18.30	Tormod	Intervall i lysløypa /alt ski om det er ok føre!
Søn 13/11 10.30	Gålå	Lett intervall klassisk
Ons 16 /11 18.30	Gålå	Intervall skøyting
Lør-Søn 19-20/11	Gålå	Samling. Eget opplegg
Ons 23/11 18.30	Gålå	Intervall/Sprinttrening Klassisk
Lør26/11 27/11	Samling Natrudstilen 15/16	
Lør 26/11	Dombåsrennet	
Søn 27/11	Natrustilrennet	
Ons 30/11 18.30	Gålå	Intervall Skøyting
Lør/Søn 3og4 /12 egne tider	Bullsprinten	Løypepatrulje begge dager Friteknikk lørdag klassisk søndag
Ons 7/12 18.30	Gålå	Intervall Skøyting
Søn 11/12	Astribekkenrennet	Vi trener om det er noen som ikke skal gå renn
Ons 14/12 18.30	Gålå	Intervall Klassisk
Søn 18/12 10.30	Gålå	Intervall Skøyting med (juleavslutning)
Ons 21/12 18.30	Gålå	Intervall klassisk
Tir 27/12	Gåsburennet	Klassisk

Forslag til terminliste er lagt ut på kretsen sine sider.

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.

Opplegg ut sesongen legges ut innen 1/1-2012

Åge/ Jo/Bjørnar