

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA **MARS**

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
<b>2.</b> Knyken-tur  Geir	<b>3.</b>	<b>4.</b> Løpetur til skihytta m/styrkeetr.  Eirik	<b>5.</b>	<b>6.</b> Ski klassisk på Arntsen-ekra  Gjermund	<b>7.</b>	<b>8.</b>
<b>9.</b> 1800 isbanen Spretten skigang i Haugabakken (kun fra 5. kl)  Geir	<b>10.</b>	<b>11.</b> 1700 isbanen Løpetur til skihytta, evt ski Arntsenekra hvis snø.  Eirik	<b>12.</b>	<b>13.</b> 1700 isbanen Spretten skigang i Haugabakken  Gjerm./Tor Erik	<b>14.</b> Tour de Knyken	<b>15.</b> Haugarennnet + Aunlirennnet på Hemnekjølen ☀️ +5 gr.
<b>16.</b> 1800 samf.huset; Løpetur m/intervaller (kun fra 5.kl)  Geir	<b>17.</b> Buvik- sprinten	<b>18.</b> 1800 Ski klassisk, hvis ikke snø løpetur t/r skihytta.  Sten R./Odd H. Årsmøte ski 1930	<b>19.</b> Karusellrenn eller –løp ?	<b>20.</b> 1700 Ski skøyting, hvis ikke snø spretten skigang i Haugabakken  Gjerm./Marit	<b>21.</b> ST-Cup 6 duatlon Selbu	<b>22.</b>
<b>23.</b> 1800 Ski klassisk, hvis ikke snø løpetur m/intervaller (kun fra 5.kl)  Geir	<b>24.</b>	<b>25.</b> 1800 Ski skøyting, hvis ikke snø løpetur t/r skihytta  Eirik / Sten R. Bratsbergstaf.	<b>26.</b> Skibasar	<b>27.</b> 1700 Ski klassisk, hvis ikke snø spretten skigang i Haugabakken  Håvard/Marit	<b>28.</b>	<b>29.</b> Sørprennnet på Hemnkjølen 20 km klass.
<b>30.</b> Løpeintervaller for de som vil... 1800 fra samf.huset  Geir	<b>31.</b>	Påskeferie ☀️ ..lange rolige skiturer med kvikklunch				

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA APRIL

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
		<b>1.</b>	<b>2.</b> Skjærtorsdag	<b>3.</b> Langfredag	<b>4.</b> Påskeaften	<b>5.</b> 1. påskedag
<b>6.</b> 2. påskedag. Løpeintervaller for de som vil... 1800 fra samf.huset  Geir	<b>7.</b>	<b>8.</b> 1700 Ski klassisk, alternativt hvis ikke snø kjøre til Hemnkjølen.. ?  Sten R / Marit	<b>9.</b>	<b>10.</b> 1700 Ski skøyting, alternativt spretten skigang i Haugabakken  Gjerm./Tor Erik	<b>11.</b>	<b>12.</b> Marit-Bjørgen barneskirenn Støren  + Hemne Triatlon
<b>13.</b> 1800 Ski klassisk, alt. løpetur m/intervaller (kun fra 5.kl)  Geir	<b>14.</b>	<b>15.</b> 1800 Ski skøyting, hvis ikke snø løpetur t/r Vindalsvatnet.  Eirik/Marit.	<b>16.</b>	<b>17.</b> 1700 Ski klassisk, hvis ikke snø spretten skigang i Haugabakken  Sten R./Odd H.	<b>18.</b>	<b>19.</b> 1000 ? * busstur til Orkdal sammen med Allidrett; klatring + friidrett
<b>20.</b> 1800 Ski skøyting, alt. løpetur m/intervaller (kun fra 5.kl)  Geir	<b>21.</b>	<b>22.</b> 1800 Ski klassisk, hvis ikke snø løpetur m/intervaller Roøyan  Eirik / Sten R.	<b>23.</b>	<b>24.</b> 1700 Ski skøyting, hvis ikke snø spretten skigang i Haugabakken  Håvard/Marit	<b>25.</b>	<b>26.</b>
<b>27.</b> Ski klassisk, alt. Løpetur m/intervaller (kun frå 5.kl) Geir	<b>28.</b>	<b>29.</b> 1800 Ski skøyting, alt. få prøve rulleski v/G-Bygg  Tor E/Sten R.	<b>30.</b>	<b>1.</b> Skitur Ruten eller Trollheimen viss snø.... ☺ (ikke felles nei...)	<b>2.</b>	<b>3.</b>

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

**Hva skjer videre:**

- \* 10. mai Robergmarsjen
- \* 19. mai Ørasprinten (gateløp)
- \* 21. mai BDO-mila i Trondheim
- \* 6. juni Midt-Norsk Rulleskicup; renn 1 Knyken
- \* 9. juni Grøttuva Opp
- \* 13. juni Midt-Norsk Rulleskicup; renn 2 Granåsen
- \* 24.-27. juni St-Olavsløppet; Trondheim-Østersund (inkl. barneløp noen dager)
- \* 8. aug. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 3 Fannrem/Høgkjølen/Trio – Samf.huset
- \* 23. aug. Ruten Opp
- \* 30. aug. Klempheia Rundt
- \* 5. sept. Trondheim Maraton (mange distanser, inkludert barneløp)
- \* 12. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 4 Knyken
- \* 20. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 5 Trollstigen
- \* 26. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 6 Aure-Brekka