

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA NOVEMBER 2015

Man Tirs Ons *1) Tors Fre *2) Lør Søn

	3.	4. – 18:00 Tørt vær; Rulleski Bløtt; Spretten skigang / elghufs Geir / Marit	5.	6. - 17:00 Rulleski skøyting v/Byggern Geir Tore/Ragnhild	7.	8.
9. Allidrett 1-4: handball 5-10: bev.leik/friidrett	10.	11. – 18:00 Tørt vær; Rulleski Bløtt; Spretten skigang / elghufs Geir / Håvard	12.	13. – 17.00 Rulleski skøyting v/Byggern Geir Tore/Ragnhild ?	14.	15. - 12:00 Langintervaller løping m/staver fra isbanen. Eirik/Jonas / GH
16. Allidrett 1-4: handball 5-10: bev.leik/friidrett	17.	18. – 18:00 Tørt vær; Rulleski Bløtt; Spretten skigang / elghufs Geir / Sten Roger	19. Avreise skisamling Savalen	20. Egentrening for de som ikke skal til Savalen	21.	22.
23. Allidrett 1-4: handball 5-10: ballspill	24.	25. – 18:00 Tørt vær; Rulleski Bløtt; Spretten skigang / elghufs Geir / Marit	26.	27. – 17.00 Rulleski skøyting v/Byggern Geir Tore/Ragnhild ?	28.	29. - 12:00 Langintervaller løping m/staver fra isbanen. Eirik/Jonas / GH
30. Allidrett 1-4: bev.leik 5-10: oppg.rally + info ny KIL hjemmeside	1.	2. – 18:00 Tørt vær; Rulleski Bløtt; Spretten skigang / elghufs Geir / Håvard	3.	4. – 17.00 Rulleski skøyting v/Byggern Geir Tore/Ragnhild ?		

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Sten Roger: 91839357

Ragnhild: 95448180

*1) onsdager: viss det er forholdsvis tørt vær og ikke alt for mye vind så møtes vi ved Sodin til rulleski. På disse dagene satser vi på klassisk (for de som har det). Er det bløtt og/eller vindfullt så møtes vi ved isbanen med skistaver, noen ganger blir det trolig kombinert med litt styrketrening.

*2) fredager: så lenge det er isfritt så oppmøte v/Byggern (parkering ved AquaGen), rulleski skøyting. Ta gjerne med hodelykt på disse treningene.

Når det blir glatt/isete oppmøte i Haugen isbane m/skistaver;

Husk refleksvest på alle treninger kveldstid !

Hva skjer:

* 07.-08. nov. Tbo-cup innendørsfotball

* 19.-22. nov. Skisamling Savalen