

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA SEPTEMBER 2015

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
	1.	2.	3.	4. Rulleski Geir	5. *	6. Artig familiedag i Ånesøyen
7. Allidrett 1-4: friidrett 5-10: sykkel	8.	9. – 18:00 Sodin Løping kortintervaller Roøyen ? Geir / Håvard	10.	11. – 17:00 Rulleski Marit / Gjermund	12. *	13. *
14. Allidrett 1-4: Sykkel 5-10: fjelltur Grøttuva	15.	16. – 18:00 isbanen Løpeintervaller + foreldremøte ? Geir / Sten Roger	17.	18. – 17:00 Rulleski Geir / Marit	19.	20. *
21. Allidrett 1-4: turn 5-10: turn	22.	23. - 18.00 isbanen Skistaver + styrketrening i Grendahuset Trude / Tor Erik	24.	25 – 17:00 Rulleski Geir / Marit	26. * Allidr. 5-10; Høsttur m/overnatti ng i lavvo Kårøydalen	27. Høsttur – heimreise utpå dagen
28. Allidrett 1-4: ski barmark Isbanen 5-10: fri	29.	30. - 18.00 Løpeintervaller i området Skihytta. Håvard / Sten Roger Dugnad for voksne				

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

Hva skjer:

- * 3. sept. Orkdal Energi-mila – idrettsparken Orkanger 5 og 10 km gateløp
- * 5. sept. Trondheim Maraton (mange distanser, inkludert barneløp)
- * 5. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 4 Knyken (Knyken-lekene)
- * 12. sept. Fjellenern Oppdal; 7 / 8 km motbakkeløp, også trimklasse
- * 20. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 5 Trollstigen
- * 26. sept. Midt-Norsk Rulleskicup; renn 6 Aure-Brekka
- * 26. sept. Allidrett Ungdomsgruppa overnattingstur i Kårøydalen

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA **OKTOBER 2015**

Man Tirs Ons Tors Fre Lør Søn

			1.	2. – 17:00 Rulleski Geir / Marit	3.	4.
5. Allidrett høstferie	6.	7. - 18.00 isbanen Skistaver + styrketrening i Grendahuset Trude / Eirik	8.	9. – 17:00 Løpetur fra isbanen til Skihytta - Overnatting skihytta ? Geir / Marit	10. div. lekbetont trening v/skihytta Geir / Marit	11.
12. Allidrett 1-4: fotball 5-10: ski barmark	13.	14. Testløp Fagerlia ca 5 km Odd Harry / Eirik	15.	16. – 17:00 Rulleski, eller spretten skigang fra Isbanen Geir / Sten Roger	17.	17.
19. Allidrett 1-4: fotball 5-10: skiskyting barmark	20.	21. - 18.00 isbanen Skistaver + styrketrening i Grendahuset Trude / Tor Erik	22.	23. – 17:00 Rulleski, eller spretten skigang fra Isbanen Geir / Marit	24.	25.
26. Allidrett 1-4: fotball 5-10: klatring Orkanger	27.	28. - 18.00 isbanen Skistaver + styrketrening i Grendahuset Trude/Gjermund	29.	30. – 17:00 Rulleski, eller spretten skigang fra Isbanen Geir / Håvard	31. DUGNAD HAUGEN	1. NOV.

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

Hva skjer:

* xx. okt.

xxx

Nov: * skisamling utabygdes, muligens helga 20.-22. november

* skibyttkveld Grendahuset

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA NOVEMBER 2015

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn

2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
30.						

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

Hva skjer:

TRENINGSKALENDER SKIGRUPPA DESEMBER 2015

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn

30. NOV.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.	31.	1. JAN	2. JAN	3. JAN

Geir: 94891631

Eirik: 40457503

Odd Harry: 91702836

Håvard Mostad: 48039325

Tor Erik: 95257953

Marit: 48053777

Gjermund: 48161901

Sten Roger: 91839357

Hva skjer:

* xx. des.

xxx