

Oppdatert 10.11.11

HUSK! SE HJEMMESIDEN FOR OPPDATERT INFORMASJON!

Uke	Dato	Dag	Hvor Tidspunkt	Hva – deles opp i flere grupper der det er nødvendig	Ansvar for opplegg	Trenerassistenter
48	29.11	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Rolig/teknikk	Karoline	Geir, Kjellaug
	01.12	To	På ski, se hjemmesiden hvor	Teknikk/intervall	Kristin/Kurt	Drude, John Henry
49	06.12	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Rolig/teknikk	Karoline	Frode, Odd Ivar
	08.12	To	På ski, se hjemmesiden hvor	Teknikk/intervall	Kristin/Kurt	Geir, Drude
50	13.12	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Rolig/teknikk	Karoline	Kjellaug, Drude
	15.12	To	På ski, se hjemmesiden hvor	Teknikk/intervall	Kristin /Kurt	John Henry, Odd Ivar
51	20.12	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Rolig/teknikk	Karoline	Geir, Frode
	22.12	To	På ski, se hjemmesiden hvor	Teknikk/intervall	Geir	Drude, Kjellaug
Jula 2011						
1	03.01	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Geir, Kjellaug
	05.01	To	På ski, se hjemmesiden hvor	De torsdagene det ikke er poengrenn	Geir	Drude, Kjellaug, John Henry
2	10.01	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Drude, Frode
	12.01	To	Buvikåsen	Poengrenn, fristil		

Oppdatert 10.11.11

3	17.01	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Kjellaug, Odd Ivar
	19.01	To	Ramsjøbu	Poengrenn, klassisk		
4	24.01	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Geir, Drude
	26.01	To	Buvikåsen	Poengrenn, klassisk		
5	31.01	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Frode, Kjellaug
	02.02	To	På ski, se hjemmesiden hvor			
6	07.02	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Odd Ivar, Drude
	09.02	To	Buvikåsen	Poengrenn, fristil		
7	14.02	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Geir, Frode
	16.02	To	Ramsjøbu	Poengrenn, fristil		
8 vinterferie	21.02	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Kjellaug, Geir
	23.02	To	På ski, se hjemmesiden hvor			
9	28.02	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Drude, Frode
	01.03	To	Ramsjøbu	Poengrenn, klassisk		
10	06.03	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Odd Ivar, Geir
	08.03	To	Buvikåsen	Poengrenn, klassisk		

Oppdatert 10.11.11

11	12.03	Ma	Buvikåsen	Klubbmesterskap, Buvik IL		
	13.03	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Drude, Kjellaug
	15.03	To	Ramsjøbu	Poengrenn, fristil		
12	20.03	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Andreas	Geir, Frode
	22.03	To	På ski, se hjemmesiden hvor			
13	27.03	Ti	På ski, se hjemmesiden hvor	Langkjøring/Hurtighet/teknikk	Erlend	Drude, Kjellaug
	29.03	To	Ramsjøbu	Klubbrenn, klassisk		

- **Ved snømangel blir det styrke i gymsalen på tirsdager.**
- **Trening på ski vil variere mellom Skaun og Buvika, og mellom fristil og klassisk. Følg med på hjemmesiden!**
- **Prøver å få til langturer hver søndag kl. 11. Se hjemmesiden.**

Ta kontakt med noen fra styret eller en av trenerne hvis du lurer på noe☺

Ramsjørennet 28. jan klassisk

Buviksprinten 15. februar, fristil to-mannsstafett

Erlendrennet 11.mars familierenn

Klubbrenn skiskyting 05. april