

BASIS MEDLEM

FELLESTRENINGER

16/18 AUG - 13./15. DES
RULLESKI TIR KL. 18:00 I MARIDALEN.
LØP TORS KL. 18:00 I KORKETREKKERN.

10. JAN- 21. MARS
LANGRENN TIRS KL. 18:00 I HOLMENKOLLEN.

11. - 25. APRIL
LØP TIRS KL. 18:00 FRA SOGNSVANN.

9. MAI - 20. JUNI
RULLESKI TIRS KL. 18:00 I MARIDALEN

ANDRE AKTIVITETER

24. - 25. SEPTEMBER.
HJEMMSAMLING
LANGTUR LØP LØRDAG KL. 09:00 - 11:00 FRA SOGNSVANN.
LANGTUR RULLESKI SØNDAG KL. 9 - 11/12/13 FRA BREKKEKRYSET
MOT NITTEDAL.

HELE SEPTEMBER
STRAVAKONKURRANSE
BOGSTAD - TRYVANN (RULLESKI)
MARIDALEN INN OG UT (RULLESKI)
SØRKEDALEN INN OG UT (RULLESKI)
FROGNERSETERTESTEN (LØP).

9.-11. DESEMBER
SNØSAMLING(EGET PROGRAM KOMMER)

FOREDRAG PEDER MYHRE - TRENING OG HJERTE (20. OKTOBER)
FOREDRAG TORD ASLE GJERDALEN - 14. NOV TRENING /
KONKURRANSE OG KOSTHOLD I SAMBEID MED FUEL OF NORWAY

