

**PERIODEPLAN VINTEREN 2017-2018 Tormod skilag skigruppa**

Uke	DATO	STED	Når	HVA	STILART	Informasjon	Merknader
46	tir	Gålå	18:00	Skileik ute	skøyting	Oppmøte skistua	til 19:15
	ons	Barhaug	18:30	trening ute/inne	Styrke	Oppvarming ute, styrke inne 11+	til 20:00
	fre	Barhaug/Gålå	17:30	Ski/innetrening		Innendørs 8+, ute 11+	til 18:30
47	tir	Gålå	18:00	Skileik ute	Klassisk	Hugs FESTESMØRING	til 19:15
	ons	Barhaug	18:30	trening ute/inne	Styrke		
	fre	Gålå/Barhaug	17:30	Ski/innetrening			
48	tir	Gålå	18:00	Skileik ute	Langrennscross	Uten festesmørning	til 19:15
	ons	Barhaug	18:30	trening ute/inne	Styrke	Oppvarming ute, styrke inne 11+	til 20:00
	fre	Barhaug	17:30	Ski/innetrening		Innendørs 8-10, ute 11+	til 18:30
49	tir	Gålå	18:00	Skileik ute	Klassisk	Hugs FESTESMØRING	til 19:15
	ons	Barhaug	18:30	trening ute/inne	Styrke		
	fre	Gålå/Barhaug	17:30	Ski/innetrening			
	fre-søn	Gålå				Gålåsprinten	Dugnadsarbeid
50	tir	Gålå	18:00	Skileik ute	Skøyting		til 19:15
	ons	Barhaug	18:30		Styrke		
	fre	Gålå/Barhaug	17:30				
51	tir					<b>JULEFERIE</b>	
	ons					<b>JULEFERIE</b>	
	fre					<b>JULEFERIE</b>	
52						<b>JULEFERIE</b>	
	lør	Beitostølen		Gålå-cup	Klassisk ind.st	Gålå-cup for J/G 15-16 år	
1.2018	tir						
	ons						
	fre						
2	tir						
	ons						
	Søn	Skåbu		Gd cup	Fri ind.start	Gd cup langrenn for 11+ (vanlig renn for 7-11 år)	Skåburennet
3	tir						
	ons						
	lør	Lillehammer		Gd cup	Klassisk ind.st.	Gd cup langrenn for 11+ (vanlig renn for 7-11 år)	Arne Rustadstuens minneløp
4	tir						
	ons						
	lør	KM Vind		Gålå-cup	Klassisk ind.st	Gålå-cup for J/G 15-16 år	
	søn	KM Vind		Gålå-cup	Fri fellesstart	Gålå-cup for J/G 15-16 år	
5	tir						
	ons						
	fre						

6	tir						
	ons						
	søn	Astridbekken		Gd cup	Fri ind.start	Gd cup langrenn for 11+ (vanlig renn for 7-11 år)	Astridbekkrennet
7	tir						
	ons						
	lør	Rudsbygd		Gåå-cup	Fri ind.st	Gåå-cup for J/G 15-16 år	
8	tir						
	ons						
	fre						
9	tir						
	ons						
	lør	Heidal		Gd cup	Klassisk ind.st.	Gd cup langrenn for 11+ (vanlig renn for 7-11 år)	Heidalskogrennet
10	tir						
	ons						
	lør	Lemonsjøen		Gd cup	Langrennscross	Gd cup langrenn for 11+ (vanlig renn for 7-11 år)	
11	tir						
	ons						
	søn	Trabelia		Gåå-cup	Duathlon	Gåå-cup for J/G 15-16 år	
12	tir						
	ons						
	fre						
13	tir						
	ons						
	fre						
14	tir						
	ons						
	lør	Gåå		Gd cup/Gååcup	Fri /duathlon	Avsluttning Gd cup og Gåå cup	