

**Trening TIF ski 13-14 år - vinter 2019**

Dag	Dato	Kl	Hvor	Hva	Kommentar	Ansvar
Tors	03.jan.	18.00	Haverslia	Klassisk	Hurtighet, stafetter	Sissel
Helg						
Man	07.jan.	18.00	Haverslia	Skøyting	Intervall, hurtighet	Geir
Ons	09.jan.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - klassisk		
Tors	10.jan.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Elin
Helg				Skiskyting Os		
Man	14.jan.	18.00	Haverslia	Skøyting	Hurtighet, stafetter (intervall for de som ikke har gått renn)	Sissel
Ons	16.jan.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - skøyting		
Tors	17.jan.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Helg				Langrenn Nansen / Skiskyting Tynset		
Man	21.jan.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Elin
Tirs	22.jan.		Tolga	Tolgasprinten skøyting		
Ons	23.jan.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - klassisk		
Tors	24.jan.	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Sissel
Helg				Sjusjøcup langrenn Kjellmyra-Magnor / Kvalfoss-sprinten skiskyting		
Man	28.jan.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Ons	30.jan.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - skøyting		
Tors	31.jan.	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Elin
Helg				Sjusjøcup langrenn Savalen		
Man	04.feb.	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Ons	06.feb.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - klassisk		
Tors	07.feb.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Sissel
Helg				Midt-Norsk langrenn Røros / ØM skiskyting Foldal		
Man	11.feb.	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Elin
Ons	13.feb.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - skøyting		
Tors	14.feb.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Helg				Ungdommens Holmenkollrenn		
Man	18.feb.	18.00		Vinterferie	Skitur/skilek :)	
Ons	20.feb.	18.00		Vinterferie	Skitur/skilek :)	
Tors	21.feb.	18.00		Vinterferie	Skitur/skilek :)	
Søn				Sjusjøcup langrenn Os		
Man	25.feb.	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Sissel
Ons	27.feb.	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - skøyting		
Tors	28.feb.	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Helg				KM skiskyting Os		
Man	04.mars	18.00	Haverslia	Skøyting	Hurtighet, stafetter (intervall for de som ikke har gått renn)	Elin
Ons	06.mars			Fri		
Tors	07.mars	18.00	Haverslia	Klassisk	Stafetter, hurtighet	Sissel
Helg	8-10.mars		JR-NM Savalen	Løypepatrolje!		Ove F
Man	11.mars	18.00	Haverslia	Skøyting	Rolig, med teknikk/hurtighet	Sissel
Ons	13.mars	18.00	Haverslia	Lysløyperenn - klassisk		
Tors	14.mars	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Elin
Helg				Sjusjøcup langrenn Åsmarka		
Man	18.mars	18.00	Haverslia	Klassisk	Intervall	Geir
Ons	20.mars	18.00	Haverslia	Måneskinnstur	Rolig, valgfri stilart	
Tors	21.mars	18.00	Haverslia	Skøyting	Stafetter, hurtighet	Sissel
Helg				Skiskyting Kvikne		
Man	25.mars	18.00	Haverslia	Skøyting	Hurtighet, stafetter (intervall for de som ikke har gått renn)	Elin
Ons	27.mars	18.00	Haverslia	Klubbmesterskap - skibytte		
Tors	28.mars	18.00	Haverslia	Klassisk	Rolig, med teknikk/hurtighet	Geir
Helg				Skiskyting Vingelen		
Man	01.april	18.00	Haverslia	Skøyting	Stafetter, hurtighet	Sissel
Tirs	02.april	18.00	Haverslia	Klubbmesterskap - skiskyting		
Tors	04.april	18.00	Haverslia	Skøyting	Stafetter, hurtighet	Elin
Helg				Sjusjøcup/stafett Sjusjøen		
Man	08.april	18.00	Haverslia	Skøyting	Hurtighet, stafetter	Geir
Ons	10.april	18.00	NØVGS	Premieutdeling		
Tors	11.april	18.00	Brydalskjølen	Skøyting	Rolig langtur	Sissel
Helg		Påske				