

Treningsplan for Hommelvik langrenn - Gruppe 8-10 år - Januar- April 2018

Påmelding til renn skjer via hjemmesiden til H.vik SKI. [LINK](#)

Uke	Dag	Tid	Hvor	Hjelpere	Opplegg gruppe 8-10 år
1	Tirsdag 2 jan	18:00-19:00	Jervskogen		Jervskogen. Klassisk.
1	Torsdag 4 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Stensaas + Haugum/Kvilaas	Jervskogen. Skøyting
1	Søndag 7 jan	11:00	Jervskogen		JERVSKOGRENNET
2	Onsdag 10 jan	18:00	Byåsen (Nilsbyen)		SpareBank1 stafetten 2018 (Dalgårdstafetten)
2	Torsdag 11 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Petersen/Moen + Gimse Holm	Jervskogen. Skøyting
3	Tirsdag 16 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Stordahl + Nordgård Jacobsen	Jervskogen. Klassisk.
3	Onsdag 17 jan	18:00	Jervskogen	Malvik IL arrangerer	TELENORKARUSELL
3	Lørdag 20 jan	10:00	Selbuskogen	NB - bare for 10 åringene	Stjørdals-sprinten
4	Tirsdag 23 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Røvik/Kvamvold + Lillefjell/Susegg	Jervskogen. Klassisk.
4	Torsdag 25 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Rosvold + Murbrekk	Jervskogen. Skøyting
4	Søndag 28 jan		Jervskogen		SKISKOLE
5	Tirsdag 30 jan	18:00-19:00	Jervskogen	Stensaas + Haugum/Kvilaas	Jervskogen. Klassisk.
5	Torsdag 1 feb	18:00-19:00	Jervskogen	Petersen/Moen + Gimse Holm	Jervskogen. Skøyting
5	Lørdag 3 feb	11:00	Byåsen (Nilsbyen)		Uglarennet
6	Mandag 5 feb	18:00	Jervskogen	Hommelvik arrangerer	TELENORKARUSELL
6	Torsdag 8 feb	18:00-19:00	Jervskogen	Stordahl + Nordgård Jacobsen	Jervskogen. Skøyting
6	Lørdag 10 feb	10:00	Selbuskogen		Sparebank1 cup 4, KM normaldistanse
7	Tirsdag 13 feb	18:00-19:00	Jervskogen	Røvik/Kvamvold + Lillefjell/Susegg	Jervskogen. Klassisk.
7	Onsdag 14 feb	18:00	Bratsberg		Bratsbergstafetten
8	VINTERFERIE		Vinterferie. Bruk masse tid ute i snøen og :-)		
9	Mandag 26 feb	18:00	Jervskogen	Malvik IL arrangerer	TELENORKARUSELL
9	Onsdag 28 feb	18:00	Heimdal		Heimdalstafetten
9	Torsdag 1 mars	18:00-19:00	Jervskogen	Rosvold + Murbrekk	Jervskogen. Skøyting
9	Lørdag 3 mars		Jervskogen		BARNAS SKIDAG
9	Søndag 4 mars		Jervskogen/ Mostadmark		Jervfjellrennet
10	Tirsdag 6 mars	18:00-19:00	Jervskogen	Stensaas + Haugum/Kvilaas	Jervskogen. Klassisk.
10	torsdag 9 mars	18:00-19:00	Jervskogen	Petersen/Moen + Gimse Holm	Jervskogen. Skøyting
10	søndag 11 mars		Jervskogen		MALVIKRENNET
11	Onsdag 14 mars		Jervskogen	Hommelvik arrangerer	TELENORKARUSELL
11	torsdag 15 mars	18:00-19:00	Jervskogen	Stordahl + Nordgård Jacobsen	Jervskogen. Skøyting
11	Lørdag 17 mars	11:00	Selbuskogen	Langrenns cross	SpareBank 1 Cup nr.5
11	Søndag 18 mars	11:00	Selbuskogen	1+1 Skiathlon	SpareBank 1 Cup nr.6
12	Tirsdag 20 mars	18:00-19:00	Jervskogen	Røvik/Kvamvold + Lillefjell/Susegg	Jervskogen. Klassisk.
12	Onsdag 21 mars		Jervskogen		KLUBBMESTERSKAP
13	PÅSKEFERIE		PÅSKEFERIE. Bruk masse tid ute i snøen og med ski på beina!		
14	torsdag 5 april	18:00-19:00	Jervskogen	Rosvold + Murbrekk	Jervskogen. Skøyting
15	Tirsdag 10 april	18:00-19:00	Jervskogen	Stensaas + Haugum/Kvilaas	Jervskogen. Klassisk.
15	Fredag 13. April		Felles sesongavslutning for HIL SKI med premieutdeling		
15	Lørdag 14 april		Støren		Marit Bjørgen-Rennet klassisk 8-14 år

Kommentarer:

Treningsplanen kan bli endret i perioden. Det er til enhver tid treningsplanen som ligger på hjemmesiden/ facebooksidene til skiavdelingen som gjelder. Endringer vil bli varslet på Facebooksidene.
Trenere som står først har hovedansvar for økta. Om dere ikke kan møte som trenere den dagen dere er satt opp, må dere selv finne noen å bytte med.

Telefonliste trenere

Grete Vullum	97190115
Guro Korsan	93224564
Veronica Lyng Fossen	40217400
Terje Sørnes	90126310
Odd-Johan Fossen	90755789

Støtte:	Espen Nordgård Jacobsen	93087826
	Johan Gimse Holm	
	Grete Petersen/Kai-Ove Moen	
	Mette/Terje Stordahl	
	Silje Haugum/Geir Frode Kvilaas	
	Elisabeth Rørvik/Terje Kvamvold	