

TRENINGSPLAN UNGDOMSTEAM ØSTFOLD

HØSTEN 2013

- 07.10. Distanse rulleski fristil Trøkstad Sentvet-Bingen. Start 5 km nord for Skjønhaug retning Bjørkelangen
 - 14.10. Motbakkeløp Halden Fredriksten Festning
 - **18-20.10. Samling Torsby Skitunel**
 - 28.10. Rulleski fristil Spydeberg Oppmøte v/ Jernbanestasjonen
 - 04.11. Bakkeintervaller Midagsåsen Alpinbakke Våler
 - 11.11. Barmarksintervaller m/ staver Trøsken Oppmøte v/ Sportshytte
 - **15-17.11. Snøsamling**
 - 25.11. Rulleski klassisk Halden v/ Halden Ishall
 - 02.12. Barmarksintervall Fredrikstad
 - 9.12. Intervall Spydeberg
 - 16.12. Intervall (Snø) Trøsken
-
- **TRENINGENE STARTER KL.18.00. MANDAGER**

Halden. 01.10.2013.

Hans Lie