

Torsdag 10.01**Foreldre / trenere**

07:30 Oppmøte trenere og foreldre som kan bidra til netting
07:45 Heis åpner for trenere og foreldre
09:00 Heiskort salg åpner

10 og 12 - Trenere: Eilert + Sivert + Håkon

09:15 Utstyr og binding skjekk i bunn av familieheisen
0930-1000 Warm up - Familieheisen
1000-1200 Momenter og løype - Familieheisen
1200-1230 Lunsj
1230-1300 Momenter og løype - Familieheisen
1315-1500 Løype under skogen og henget

14 - Trenere: Brendan + (Erling) + Tobben + Asle

0845-0915 Warm up - skogen og ned
0915-1000 Bes Villomløypa
1000-1100 Seksjonstrening - Start inngang skråkjøring
1100-1215 Seksjonstrening - Henget
1215-1245 Lunsj
1300-> Villomløypa

16 - Ansvarlige trenere: Anders + (Erling) + Schicht + Tor

0845-0930 BES Villomløypa
0930-0945 Warm up - skogen og ned
1000-1100 Seksjonstrening - Villomløypa øvre del + henget
1100-1300 Villomløypa
1300-1320 Lunsj
1330 -> Momenter Familieheisen

Fredag 11.01**Foreldre / trenere**

0800- Oppmøte, utstyr til heis etc
0815- Heis åpner for trenere og foreldre
0900- Heiskort salg åpner

10 og 12 - Trenere: Eilert + Sivert + Håkon

0900-0930 Bes Villomløypa
1000-1200 Villomløypa
1200-1230 Lunsj
1230 -> Momenter Familieheisen / seksjon henget for de med behov

14 - Trenere: Brendan + (Erling) + Tobben + Asle

0845-0930 BES Villomløypa
0930-1130 Momenter familieheisen
1130-1200 Seksjonstrening - Henget
1200-1230 Lunsj
1230-1345 J14 Villomløypa / G14 Seksjon henget
1345-14 G14 Villomløypa / J14 Seksjon henget

16 - Ansvarlige trenere: Anders + (Erling) + Schicht + Tor

0845-0930 BES Villomløypa
1000-1130 Seksjon henget
1130-1200 Lunsj
1200-> Villomløypa