

Uke	Type økt	Sted	Ansvarlig
<b>Uke 34</b>			
Onsdag 22.8 kl.	Hurtighet fristil (sving, posisjonering i felt)	Birkebeineren skistadion	TVI v/Svein Halvor
Lørdag 25.8 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Natrudstilen (Hafjell)	
<b>Uke35</b>			
Onsdag 29.8	Øverbyrennet friteknikk	Øverby skistadion	Gjøvik skiklubb
Fredag 31.8 kl. 1800	GD-renn 12 km klassisk	Birkebeineren skistadion	Lillehammer skiklub
Lørdag 1.9 kl. 1000	GD-renn 12 km friteknikk	Birkebeineren skistadion	Lillehammer skiklub
<b>Uke 36</b>			
Tirsdag 4.9. kl. 9.00	Hurtighet Klassisk. Felles oppvarming frå 9.00. Første hurtighet 9.30.	Birkebeineren skistadion	Lillehammer skiklub
Torsdag 6.9 kl. 0900	Intervall fristil 5x10 min I3	Swix (til Birkebeineren)	
Torsdag 6.9 Start 18.30	Kantententesten (Påmelding til petter@lillehammerskiklub.no)	Badedammen	Lillehammer skiklub
Lørdag 8.9 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Hafjell	NN
Søndag 9.9	Høstrullen	Lygna	Rulleskirenn
<b>Uke 37</b>			
Torsdag 13.9 kl.	Sprintøkt klassisk	Natrudstilen	TVI v/Svein Halvor
Lørdag 15.9 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Hafjell	
<b>Uke 38</b>			
Tirsdag 18.9 kl. 0900	Intervall løp m staver 1-2 min I5	Håkonshall/Balettbakken	
Lørdag 22.9 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Hafjell	
<b>Uke 39</b>			
Tirsdag 25.9 0900	Hurtighet fristil ca 10 x 12-14 sek	Birkebeineren skistadion	
Lørdag 29.9 kl. 0900	Elghufs 5x5 + 5x1 min I4	Hafjell	
<b>Uke 40</b>			
Onsdag 3.10 kl.	Basis økt	Håkonshall	TVI v/Svein Halvor
Lørdag 6.10 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Hafjell	
<b>Uke 41</b>			
Tirsdag 10.10 kl. 0900	Intervall løp m staver 1-2 min I5	Håkonshall/Balettbakken	
Lørdag 13.10 kl. 0900	Elghufs 5x5 + 5x1 min I4	Hafjell	Kai H?
<b>Uke 42</b>			
Tirsdag 16.10 kl. 0900	Intervall klassisk 7x4 I4	Birkebeineren skistadion	
Lørdag 20.10 kl. 0900	Elghufs 6x5 min I4	Hafjell	
<b>Uke 43</b>			
Tirsdag 23.10 kl. 0900	Intervall løp m staver 1-2 min I5	Håkonshall/Balettbakken	
Lørdag 27.10 kl. 0900	Elghufs 5x5 + 5x1 min I4	Hafjell	
<b>Uke 44</b>			
Mandag 29.10 kl.	Innspill?		TVI v/Svein Halvor

Det er flott om klubber, trenere og ivrige foresatte kan melde seg som ansvarlige på ulike økter utover høsten (eks kjøre opp klær og drikke på Hafjell, stille med 1-2 mat/drikkepost(er) underveis på langturer, filme under hardøkter og legge ut i eks droppboks tilgjengelig for alle etc.