AKTIVITETSPLAN SESONGEN 2015/2016

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AUGUST | | |
| 19. | Styremøte | Klubbhuset |
| SEPTEMBER | | |
| 5. | Dugnad løypetrase | Skibua kl 10.00 |
| 9. | Infokveld nye og gamle aktive | Klubbhuset kl 18.00 |
| 15. | Oppstart barmarkstrening3 | Emblem skule kl 18.00 |
| 20. | Trollstigen Opp, rulleskirenn | Trollstigen kl. 11.00 |
| 26. | Dugnad løypetrase | Skibua kl. 10.00 |
| 29. | Testløp Melsvatnet Rundt | Skibua kl 18.00 |
| 12./26. | Rulleskitrening1 | Bingsa kl 10.00 |
| OKTOBER | | |
| 2.-4. | Stordalsamling Årsklasse 2000-2005 www.stordalil.no | Stordal |
| 10. | Østremsetra Opp |  |
| 14. | Styremøte | Klubbhuset kl 20.00 |
| 21. | Temakveld om motivasjon og bruk av treningsdagbok | Klubbhuset kl 18.00 |
| 31. | Testløp Melsvatnet Rundt | Skibua kl 11.00 |
| NOVEMBER | | |
| 18. | Smørekurs | Klubbhuset |
| 27. | Julebord Langrenns- og orienteringsgruppa | Klubbhuset kl 20.00 |
| DESEMBER | | |
| 11.-13. | Treningssamling Gålå | Fra 9.12? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| JANUAR | | |
| 8.-10. | Norgescup j. | Steinkjer |
| 14. | Emblemscup, klassisk2 | Skibua kl 18.00 |
| 28. | Emblemscup, fristil | Skibua kl 18.00 |
| 29.-31. | Midtnorsk mesterskap | Surnadal |
| FEBRUAR | | |
| 11. | Emblemscup, klassisk | Skibua kl 18.00 |
| 12.-14. | Norgescup jr. | Hovden |
| 20.-21. | Ungdommens Holmenkollrenn J/G 13-14 | Oslo |
| 24.-28. | Hovedlandsrenn J/G15-16 | Fauske |
| MARS | | |
| 3. | Emblemscup, fristil | Skibua kl 18.00 |
| 11.-13. | NM jr. | Vang |
| 13. | Ungdomsbirken J/G 12-16 | Lillehammer |
| 15. | Klubbmesterskap | Skibua kl 18.00 |
| APRIL | | |
| 27. | Sesongavslutning | Klubbhuset kl 18.00 |
| ? | Rulleskitreninger | Bingsa kl 10.00 |
| MAI | | |
| ? | Eikenosa Opp Motbakkeløp, [www.ålesundløpene.no](http://www.ålesundløpene.no) | Eikenosvågen |
| JUNI | | |
| 11. | Geiranger frå fjord til fjell Søn (Rulleskirenn/Mini, Løp/Mini, Ritt, Dobbel, Marsj) [www.frafjordtilfjell.com](http://www.frafjordtilfjell.com) |  |

Merknader:

1. rulleskitrening planlegges på lørdags formiddager i september, oktober, april. Egen beskjed blir gitt.
2. Emblemscup for aldersgruppe 0-100 arrangeres som fire renn, premiering for gjennomført 3 av 4 renn.
3. Barmarkstrening er tirsdager kl 18.00 med innendørs styrketrening fra kl 19.15-20.00, torsdager kl 18.00-19.30 langkjøring