

Uke	Dag	Dato	Hvem	Hva	Hvor	Ansvarlig
-----	-----	------	------	-----	------	-----------

10.01.2011

## **AKTIVITETSPLAN VINTEREN 2010 / 2011 GOL IL LANGRENNSGRUPPA**

### VIKTIG INFORMASJON

I vintersesongen skjer all trening med utgangspunkt på Solseter. Treneren står oppført som ansvarlig på de ulike treningsdagene. Avhengig av antall fremmøtte og planlagte øvelser vil vi noen kvelder gjennomføre felles treningsøkter på tvers av de oppsatte gruppene.

Denne sesongen er bare aktiviteter som Gol IL langrenn har ansvar for, tatt med i aktivitetsplanen vår.

Aktivitetsplanen er lagt opp etter følgende hovedprinsipp:

- .Tirsdager: Tirsdagsrenn.
- Onsdager: Hard treningsøkt (intervall). J/G 13 -14
- Torsdager: Teknisk. Langtur / hurtighet.
- Lør/søn: Hardøkt(er) i form av konkurranse. **Eget ansvar.**

Disse personene kan kontaktes dersom du har spørsmål knyttet til treningen:

Stein Hefte	Tirsdagsrenn	9186 6729
Aslak Botten	15 år - junior	9519 4665
Ivar Bjørkedokken	13 -14 år	9776 9580
Knut Oscar Fleten	Kontaktperson Ski Hallingdal	

Vi tar forbehold om endringer i planen vår. Endringer blir annonsert på vår hjemmeside: [www.golil – langrenn](http://www.golil-langrenn.no). Følg med på hjemmesida!!!

NB! Dessverre er ansvarlige for trening på tirsdager enda ikke på plass:

### **STORT BEHOV FOR NOEN SOM KAN TA ANSVAR FOR SKILEIK! KAN DU HJELPE ELLER VET DU OM NOEN ?**

Ta kontakt med Anne Kari **468 15 358** eller Stein Ove **928 11 974**

#### Deltakelse i konkurranser:

Vi oppfordrer våre medlemmer til å delta i skirenn. Klubben betaler påmeldingsavgiften, men det krever at dere selv ordner online påmelding via hjemmesiden eller du sender påmelding (navn og hvilket renn du ønsker å delta i) til Ellen Intelhus ([em-intel@online.no](mailto:em-intel@online.no)) el. 971 32 965, innen onsdag før rennet avvikles.

Det er mange skirenn å være med på, og løperene kan delta på alle skirenn som er oppført på Skiforbundets terminliste.

Informasjon finnes på Buskerud skikrets sine sider: [Buskerud skikrets](#)

Terminlistene ligger også på [langrennsgruppa si heimeside](#).

Lykke til med ny skisesong!

Uke	Dag	Dato	Hvem	Hva	Hvor	Ansvarlig
-----	-----	------	------	-----	------	-----------

## JANUAR

	Lør	1		1. nyttårsdag		
	Søn	2				
<b>1</b>	Man	3				
	Tir	4	Alle	<b>Tirsdagsrenn .</b>	Solseter fra kl 1800	Kjell M Fauske
			8 -12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 17.30 -1830</b>	Stein Ove Helberg Kjetil Flaget Lars F. Smaaberg
			13 >	Klassisk	Solseter kl 18 -1930	Eget ansvar
	Ons	5	13-14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	6	13-14	Hurtighet fristil	Solseter kl 18 -1930	Ivar
			15 >	Fristil	Solseter kl 18 -1930	Aslak
	Fre	7				
	Lør	8				
Søn	9					
<b>2</b>	Man	10				
	Tir	11	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Solseter fra kl 18	Alf Erik Eidsgård
			8 -12	Skileik . Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 1730-1830</b>	Lars F. Smaaberg
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18-1930	Helge Fivelstad
	Ons	12	13-14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	13	13-14	Klassisk	Solseter kl 18 -1930	Ivar
			15 >	Klassisk	Solseter kl 18 -1930	Aslak
	Fre	14				
	Lør	15				
Søn	16					
<b>3</b>	Man	17				
	Tir	18	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Solseter fra kl 18	Heidi Løvdokken
			8 - 12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 1730-1830</b>	Lars F. Smaaberg Ådne Persmoen
			13 >	Klassisk. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18-1930	Eget ansvar
	Ons	19	13-14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	20	13-14	Fristil	Solseter kl 18 -1930	Ivar
			15 >	Fristil	Solseter kl 18 -1930	
	Fre	21				
	Lør	22				
Søn	23					
<b>4</b>	Man	24				
	Tir	25	Alle	<b>Tirsdagsrenn.</b>	Solseter fra kl 18	Tore Ness
			8 -12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 1730-1830</b>	Lars F. Smaaberg
		13 >	Fristil	Solseter kl 18-1930	Eget ansvar	

Uke	Dag	Dato	Hvem	Hva	Hvor	Ansvarlig	
	Ons	26	13 -14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar	
	Tor	27	13 -14	Klassisk. Hurtighet.	Solseter kl 18-1930	Ivar	
			15 >	Klassisk	Solseter kl 18-1930		
	Fre	28					
	Lør	29					
	Søn	30					
	Man	31					
<b>FEBRUAR</b>							
<b>5</b>	Tir	1	8 >	<b>KLUBBMESTERSKAP klassisk</b>	<b>Solseter start kl 1830</b> <b>Påmelding kl 18</b>		
			8-12	Skileik. Møte med tidtakerbua.	<b>Solseter kl 1730-1830</b>		
			13 >	Klassisk. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18 -1930	Eget ansvar	
	Ons	2	13 -14	Klassisk intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar	
	Tor	3	13 -14	Fristil. Hurtighet.	Solseter kl 18 -1930	Ivar	
				15 >	Fristil	Solseter kl 18 -1930	
	Fre	4					
Lør	5						
Søn	6	17 >		<b>HALLINGRENNET/ GOLSFJELLET RUNDT (turrenn)</b>			
<b>6</b>	Man	7					
	Tir	8	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Start fra kl 1800	Einar Sillerud	
			8-12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	<b>Solseter kl 1730-1830</b>		
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter 18 -1930	Eget ansvar	
	Ons	9	13 - 14	Intervall	Solseter 15 -1600	Ivar	
	Tor	10	13 - 14	Klassisk. Hurtighet.	Solseter 18 -1930	Ivar	
				15 >	Klassisk	Solseter 18 -1930	Aslak
	Fre	11					
Lør	12						
Søn	13						
<b>7</b>	Man	14					
	Tir	15	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Start fra kl 18	Hilde Hesla	
			8-12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	<b>Solseter kl 1730-1830</b>		
			13 >	Klassisk. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18-1930	Eget ansvar	
	Ons	16	13-14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar	
	Tor	17	13 -14	Fristil. Hurtighet.	Solseter kl 18 -1930	Ivar	
				15 >	Fristil	Solseter kl 18 -1930	Aslak
	Fre	18					
Lør	19						
Søn	20						
<b>8</b>	Man	21					
	Tir	22	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Solseter kl 1800	Kjetil Flaget	
			8 - 12	<b>Tidtaking for de som ønsker</b> Skileik.	<b>Solseter kl 1730-1800</b>		
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.		Eget ansvar	
Ons	23	13 - 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar		

Uke	Dag	Dato	Hvem	Hva	Hvor	Ansvarlig
	Tor	24	13 - 14	Klassisk. Hurtighet.	Solseter kl 1800 – 1930	Ivar
			15 >	Klassisk	Solseter kl 1800-1930	Aslak
	Fre	25				
	<b>Lør</b>	26				
	<b>Søn</b>	27				
<b>9</b>	Man	28				
<b>MARS</b>						
V I N T E R F E R I E	Tir	1				
	Ons	2				
	Tor	3				
	Fre	4				
	<b>Lør</b>	5	8 >	<b>GOL SKICROSS.</b> Bli med på skirenn i nye skianlegget vårt – årets skirenn-nyhet!	Solseter	
	<b>Søn</b>	6				
<b>10</b>	Man	7				
	Tir	8	Alle	<b>Tirsdagsrenn GRILLING</b>	Solseter fra kl 1800	Eva Rust
			8 – 12	Skileik . Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 1730 – 1830</b>	
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.		Eget ansvar
	Ons	9	13 – 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	10	13 – 14	Fristil. Hurtighet.	Solseter kl 18-1930	Ivar
			15 >	Fristil	Solseter kl 18-1930	Aslak
	Fre	11				
<b>Lør</b>	12					
<b>Søn</b>	13					
<b>11</b>	Man	14				
	Tir	15	Alle	<b>Tirsdagsrenn</b>	Solseter fra kl 1800	Morten Lien
			8 – 12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	Solseter <b>kl 1730-1830</b>	
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.		Eget ansvar
	Ons	16	13 – 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	17	13 – 14	Fristil. Hurtighet.	Solseter kl 18 -1930	Ivar
			15 >	Fristil	Solseter kl 18-1930	Aslak
	Fre	18				
<b>Lør</b>	19					
<b>Søn</b>	20					
<b>12</b>	Man	21				
	Tir	22	8 >	<b>KLUBBMESTERSKAP FRISTIL</b>	<b>Solseter start kl 1830</b> <b>Påmelding kl 1800</b>	
	Ons	23	13 – 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	24	13 – 14	Klassisk. Hurtighet.	Solseter kl 18 -1930	Ivar
			15 >	Klassisk.	Solseter kl 18 -1930	Aslak
	Fre	25				
	<b>Lør</b>	26				
<b>Søn</b>	27					
<b>13</b>	Man	28				
	Tir	29	Alle	<b>Tirsdagsrenn. GRILLING.</b>	Solseter fra kl 1800	Egil Markussen

Uke	Dag	Dato	Hvem	Hva	Hvor	Ansvarlig
			8 – 12	Skileik. Møte ved tidtakerbua.	Solseter kl 1730 – 1830	
			13 >	Klassisk. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 1800-1930	Eget ansvar
	Ons	30	13 – 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	31	13 – 14	Klassisk, Hurtighet.	Solseter kl 1800-1930	Ivar
			15 >	Klassisk	Solseter kl 1800-1930	Aslak
<b>APRIL</b>						
	Fre	1				
	Lør	2				
	Søn	3				
<b>14</b>	Man	4				
	Tir	5	> 12	<b>LABB OG LINE</b>	<b>Solseter kl 1800-1830</b>	
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18-1830	Eget ansvar
	Ons	6	13 – 14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
	Tor	7	13 – 14	Fristil. Hurtighet.	Solseter kl 18 – 1930	Ivar
			15 >	Fristil.	Solseter kl 18 -1930	Aslak
		Fre	8			
	Lør	9				
	Søn	10				
<b>15</b>	Man	11				
	Tir	12				
			13 >	Fristil. Fellestrening. Møt ved bua.	Solseter kl 18 – 1930	Eget ansvar
	Ons	13	13-14	Intervall	Solseter kl 15 -1600	Ivar
			Alle	<b>AVSLUTNING TIRSDAGSRENN</b>		Håkon Wøllo Torgeir Århus Allan H Jørgensen
	Tor	14	13 – 14	Fristil	Solseter kl 1800-1930	Ivar
			15 >	Fristil	Solseter kl 1800-1930	Aslak
	Fre	15				
	Lør	16				
	Søn	17				
<b>16</b> <b>P</b> <b>Å</b> <b>S</b> <b>K</b> <b>E</b>	Man	18				
	Tir	19				
	Ons	20				
	Tor	21				
	Fre	22				
	Lør	23				
	Søn	24		1.påskedag		
<b>17</b>	Man	25		2.påskedag		
	Tir	26				
	Ons	27				
	Tor	28				
	Fre	29				
	Lør	30				