

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

Versjon 1 -25.08.2011

# AKTIVITETSPLAN

## HØSTEN 2011

### GOL IL LANGRENNSGRUPPA

#### VIKTIG INFORMASJON

Denne planen vil bli endret etter hvert som ny informasjon er klar og alle må selv ta ansvar for å holde seg oppdatert!!!  
Bruk vår hjemmeside [www.golil.no](http://www.golil.no) og klikk på ”langrenn” .

Det er planlagt barmarksamlinger fram til 1.desember. Vi håper på tidlig snøfall som kan gi gode skiforhold på Solseter. Så snart det er mulig å trene på ski, vil vi avslutte barmarkstreningene og flytte treningsøktene til Solseter. Informasjon om dette finner du på våre hjemmesider. Egen plan for vinteren utarbeides senere og vil bli lagt ut på hjemmesiden vår så snart den er klar. Følg med der.

**Les nøye på planen for langrennsgruppa nedenfor.**  
**NB! Du finner fellestreningene der.**

#### TRENERE:

Ivar Bjørkedokken mobil 97 76 95 80  
Sveinung Brenno Flæten 91 37 48 38

#### Regionalt tilbud Hallingdal

Regionalt tilbud Hallingdal er lagt inn i treningsplanen. Påmelding for Gol går gjennom Ellen Intelhus. Mail: [em-intel@online.no](mailto:em-intel@online.no). Tlf: 97 13 29 65

Info:

- Kontaktperson ved NTG GEILO er Øyvind Olstad på 98012882 eller [olstad@ntg.no](mailto:olstad@ntg.no)
- Koordinator i Ski Hallingdal er Gabriel Johannessen  
[gabrieljohannessen@hotmail.com](mailto:gabrieljohannessen@hotmail.com)
- Påmelding til påmeldingsansvarlig i hver klubb. Påmeldingsfrist minimum 2 dager i forkant hvis ikke annen påmeldingsfrist er oppgitt.

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

September						
35	Tir	30.08	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Tor	1	G/J 13 - >	Rulleski	P-mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	2				
	Lør	3				
	Søn	4				
36	Man	5				
	Tir	6	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	7				
	Tor	8	G/J 13 - >	Rulleski	P-mobrua .kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	9				
	Lør	10				
	Søn	11				
37	Man	12				
	Tir	13	G/J 11 - >  NTG	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time  Havsdaltesten (ca3,2 km)	Gymsal Gol skole kl. 19.00  Geilohallen kl. 18.00	Ivar Sveinung  Ellen påmelding
	Ons	14				
	Tor	15	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	16				
	Lør	17				
	Søn	18				
38	Man	19				
	Tir	20	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	21				
	Tor	22	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	23				
	Lør	24				
	Søn	25				
39	Man	26				
	Tir	27	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	28				
	Tor	29	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	30	NTG	Høstcamp. Deltager avgift kr. 500,- Påmelding innen 15.08.11 For overnatting, mat og deltager avg. Kr. 2000,-	Geilo	Ellen påmelding
OKTOBER						
	Lør	1		Høstcamp. Deltager avgift kr. 500,- Påmelding innen 15.08.11 For overnatting, mat og deltager avg. Kr. 2000,-	Geilo	Ellen påmelding
	Søn	2		Høstcamp. Deltager avgift kr. 500,- Påmelding innen 15.08.11 For overnatting, mat og deltager	Geilo	Ellen påmelding

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

				avg. Kr. 2000,-		
40 (høst- ferie)	Man	3				
	Tir	4	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	5				
	Tor	6	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	7				
	<b>Lør</b>	8				
	<b>Søn</b>	9				
41	Man	10				
	Tir	11	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
			NTG	Intervall. Elghufs med staver	Geilohallen kl. 18.00	
	Ons	12				
	Tor	13	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	14				
	<b>Lør</b>	15				
<b>Søn</b>	16					
42	Man	17				
	Tir	18	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	19				
	Tor	20	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	21				
	<b>Lør</b>	22				
	<b>Søn</b>	23				
43	Man	24				
	Tir	25	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	26				
	Tor	27	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	28				
	<b>Lør</b>	29				
	<b>Søn</b>	30				
<b>NOVEMBER</b>						
44	Man	31				
	Tir	1	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	2				
	Tor	3	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	4				
	<b>Lør</b>	5				
	<b>Søn</b>	6				
45	Man	7				
	Tir	8	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	9				
	Tor	10	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	11				
	<b>Lør</b>	12	NTG	Teknikk skøyting med Geir E. Rogn	Geilohallen kl. 10.00	Ellen påmelding

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

46	Søn	13				
	Man	14				
	Tir	15	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	16				
	Tor	17	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	18				
	Lør	19				
47	Søn	20				
	Man	21				
	Tir	22	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	23				
	Tor	24	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
	Fre	25				
	Lør	26				
48	Søn	27				
	Man	28				
	Tir	29	G/J 11 - >	Ute 0,5 time og inne i hall 1 time	Gymsal Gol skole kl. 19.00	Ivar Sveinung
	Ons	30				
	Tor	01.12	G/J 13 - >	Rulleski	P-Mobrua kl 19-20	Ivar Sveinung
<b>Desember</b>						
49	Fredag	2	NTG	Teknikk klasisk med Lena J. Rogn	Geilohallen kl. 10.00	Ellen påmelding
	Lørdag	3				
	Man	4				
	Tir	5				