

Uke 43	23. oktober	1830. Lohove. Barmark
	25. oktober	1830. Lohove. Barmark
Uke 44	30. oktober	1830. Lohove. Barmark
	1. november	1830. Lohove. Barmark med staver
Uke 45	6. nov	1830. Lohove. Barmark
	8. nov	1830. Lohove. Barmark med staver
Uke 46	13. nov	1830. Lohove. Barmark
	15. nov	1900-2030 Strindheim skole innetrening
Uke 47	20. nov	1830. Lohove. Barmark med staver
	22. nov	1900-2030 Strindheim skole innetrening
Uke 48	27. nov	1830. Lohove. Barmark
	29. nov	1830. Lohove. Barmark med staver
Uke 49	4. des	1830. Lohove. Barmark
	6. des	1830. Lohove. Barmark med staver
Uke 50	11. des	1830. Lohove. Barmark
	13. des	1830. Lohove. Barmark med staver
Uke 51	18. des	1830 Lohove siste før jul

Informasjon pr e-post: All informasjon til gruppa, som f.eks endringer av treningssted, blir bare varslet her på hjemmesiden.

Informasjon til klubben: Det er viktig at alle står på e-postlista til klubben. For å komme på denne lista: Send e-post til piha@broadpark.no, med opplysninger om navn, adresse, fødselsår, telefonnr(også mobil) og e-postadresse(r).

Vi har faste treningstidspunkt tirsdager og torsdager kl. 18:30-19:00 hvis ikke annet er opplyst.

Når snøen kjem: Vi går over til skitrening så snart det er tilfredsstillende treningsforhold i Granåsen.

Utstyr: Det er ingen krav til utstyr, men vi oppfordrer til følgende utstyr:

Barmark: Joggesko, refleksest og staver som er omtrent 75 % av høyden.

Rulleski: Rulleski eller rulleskøyter. Staver for skøyting (lengde = høyde - 20 cm.) med rulleskipigg. Hjelm, beskyttelsesbriller og refleksest.