

Strindheim damer junior/senior september 07

-
Veke 35:

- Tirs 28.08 blir det ikkje testløp men distanse (terskel) frå Spongdal til Granåsen. Oppmøte er på Skogly kl 1800 (Christian)
- Tors 30.08 går som planlagt, staking 5x1.30, oppmøte Saupstad 1800 (Christian)
- Laurdag 01.09, Testløp skate Ferista-Skistua. Oppmøte 0930 Ferista. Start kl 1000
- Søndag 02.09, Dugnad Maxi Moholt kl 1000.

-
Veke 36:

- Tirs 04.09, grusom intervall løp 4x4 med bonus, oppmøte Lia Pukkverk 1800 (Eivind)
- Tors 06.09, spenst/hurtighet m/stavar, oppmøte Dragvoll kl 1800 (Christian)
- Laurdag 08.09, elgufs, oppmøte Bratsberg 0900 (Per Kåre/Bratsberg)
- Søndag 09.09, sprintøkt skate, oppmøte City Syd 1000 (Christian)

-
Veke 37:

-
Samling i Torsby 12.-16.09 for alle

-
Veke 38:

- Tirs 18.09, 2x400-2x300-2x200-2x100 løp, oppmøte Dalgård 1800 (Christian)
- Tors 20.09, Testløp Spongdal skate, oppmøte Skogly 1800 (Eivind/Christian)
- Laurdag 22.09, økt ikkje ferdig bestemt enno (Per Kåre/Bratsberg)

-
Veke 39:

- Tir 25.09, forferdeleg intervall 5x4 løp, oppmøte Bekken kl 1800 (Eivind) NB: Vi dusjar på Dragvoll etter økta og reiser ut og et på Ristorante i Nordre gt etterpå, bli itj fart uten bart!
- Tors 27.09, spenst/hurtighet m/stavar, oppmøte Granåsen 1800 (Christian)
- Laurdag 29.09, Testløp Ferista-Skistua classic, oppmøte Ferista 0930. Start 1000
- Søndag 30.09, motbakkeløp "Ranheim til topps", meir info kjem!

Er det spørsmål ved noko: Eivind tlf 915 95 133 - Christian tlf 906 18 552