

# Aktivitetsplan vinteren 2017 VIL SKI

Trening gruppe 1 er alltid fristil, gruppe 2 og 3 alternerer

		Skiskyting	Langrenn	Sonerenn	SILIVIL cup	Trening	Treneransvarlig
<b>Jan uke 1</b>							
Man	2						
Tir	3					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Anne Gry, gr 2 Jan Ole kl, gr 3 Aksel kl
Ons	4					Skiskyting 1800 Myklebust	Geir Arne
Tor	5				Stordal klassisk		
Fre	6						
Lør	7		Nyttårsrennet Molde Klassisk SBM cup 2				
Søn	8			Langrennscross Valldal			
<b>Jan uke 2</b>							
Man	9						
Tir	10				Valldal fri		
Ons	11					Langrenn 1800 Omenås	gr1 Tina, gr 2 Marian fri, gr 3 Magne Eivind fri
Tor	12					Skiskyting 1800 Myklebust	Tina
Fre	13						
Lør	14	KM Tingvoll normal	Norges cup				
Søn	15	KM Molde Sprint	Norges cup	Norddal klassisk			
<b>Jan uke 3</b>							
Man	16						
Tir	17				Stordal fri		
Ons	18					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Anne Gry, Gruppe 2 Magne Eivind fri, gr 3 Tina fri
Tor	19					Skiskyting 1800 Myklebust	Jan Ole
Fre	20						
Lør	21	Skiskytterfestival Trh	Osmarka fri SBM cup 3				
Søn	22	Skiskytterfestival Trh	Vistdal kl SBM cup 4 felles start				
<b>Jan uke 4</b>							
Man	23						
Tir	24				Valldal klassisk		
Ons	25						
Tor	26					Skiskyting 1800 Myklebust	Per Jomar
Fre	27						
Lør	28		KM Volda fri to manns stafett				
Søn	29		KM Hovdebygda fri				
<b>feb uke 5</b>							
Man	30						
Tir	31					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Bjørn Roger, gr 2 Anne Gry kl, gr 3 Jan Ole kl
Ons	1					Skiskyting 1800 Myklebust	Aksel
Tor	2				Stordal klassisk		
Fre	3						
Lør	4		Midt norsk Inderøy				
Søn	5		Midt norsk Inderøy				
<b>feb uke 6</b>							
Man	6						
Tir	7					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Marian, gr 2 Bjørn Roger fri, gr 3 Magne Eivind fri
Ons	8						
Tor	9					Skiskyting 1800 Myklebust	Geir Arne
Fre	10						
Lør	11	Midt norsk Molde	Sunnulvsrennet fri SBM cup 5, felles				
Søn	12	Midt norsk Molde	Svartløken klassisk SBM cup 6, seeding UB				
<b>feb uke 7</b>							
Man	13						
Tir	14				Valldal fri		
Ons	15						
Tor	16					Skiskyting 1800 Myklebust	Tina
Fre	17						
Lør	18	Krinsrenn Stårheim	NC junior + ungdommens holmenkollrenn	Liabygda fri			
Søn	19	Krinsrenn Stårheim	NC junior + ungdommens holmenkollrenn	Eidsdal sonestafett fri			
<b>feb uke 8</b>							
Man	20						
Tir	21					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Geir Arne, gr 2 Per Jomar fri, gr 3 Aksel fri
Ons	22						
Tor	23					Skiskyting 1800 Myklebust	Jan Ole
Fre	24						
Lør	25	HL Meråker	Stavsengsprinten SBM cup 7 sprint fri	Stordal friteknikk			
Søn	26	HL Meråker	Valldal Duathlon SBM cup 8	Klasser frå 8 år			
<b>mar uke 9</b>							
Man	27						
Tir	28					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Anne gry, gr 2 Tina fri, gr 3 Magne Eivind fri
Ons	1						
Tor	2					Skiskyting 1800 Myklebust	Aksel
Fre	3						
Lør	4	Volda stafett	HL Tolga				
Søn	5	Volda sprint	HL Tolga				
<b>mar uke 10</b>							
Man	6						
Tir	7					Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Jan Ole, gr 2 Anne Gry fri, gr 3 Aksel fri
Ons	8					Skiskyting 1800 Myklebust	Per Jomar
Tor	9				Stordal fri		
Fre	10						
Lør	11	Krinsrenn Hardbagg					
Søn	12		Ungdomsbirken (+ ungdomsstafetten)				
<b>mar uke 11</b>							
Man	13						

Tir	14				Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Anne gry, gr 2 Jan Ole kl, gr 3 Magne Eivind kl
Ons	15					
Tor	16				Skiskyting 1800 Myklebust	Geir Arne
Fre	17					
Lør	18	Synnulven Sprint	Birken			
Søn	19	Synnulven Sprint/felles	Torvikbuktrennet SBM cup 9 fri felles			

**mar uke 12**

Man	20					
Tir	21				Stordal klassisk	
Ons	22					
Tor	23				Skiskyting 1800 Myklebust	Tina
Fre	24					
Lør	25		Eidsdal klassisk SBM cup 10			
Søn	26		Isfjorden KM klassisk Bjørli			

**mar uke 13**

Man	27					
Tir	28				Stordal fri langrennscross	
Ons	29					
Tor	30				Skiskyting 1800 Myklebust	Jan Ole
Fre	31					
Lør	1	Liatoppen	Avslutning Molde sprint/langrennscross			
Søn	2	Liatoppen	Avslutning Molde SBM cup 11 duathlon			

**mar uke 14**

Man	3					
Tir	4				Langrenn 1800 Omenås	gr 1 Tina, gr 2 Per Jomar fri, gr 3 Magne Eivind fri
Ons	5					
Tor	6				Skiskyting 1800 Myklebust	Per Jomar
Fre	7					
Lør	8					
Søn	9					

**mar uke 15**

Man	10					
Tir	11					
Ons	12					
Tor	13		Valldalsmesterskap			
Fre	14					
Lør	15					
Søn	16					