



Treningsplan for Follebu skiklubb vinteren 2019 (4. klasse og oppover)

Alle treninger foregår mellom kl. 18 og 19. Ta med hodelykt til hvis treninga foregår på Neversjøen. Endringer i planen blir publisert på Facebook.

Det er også tatt med noen aktuelle renn i distriktet. GD-cup er for 11-14 år.

For 13-16 år er det etablert et trenings samarbeid med andre klubber i omegn. Treningene foregår på Birkebeineren skistadion. Kontakt skiklubben for ytterligere info.

Dato	Aktivitet	Sted
Onsdag 2. januar	Trening sammen med Gausdal skilag (klassisk)	Lysløypa i Forseth
<i>Søndag 6. januar</i>	<i>Gausdalsrennet (klassisk). GD CUP.</i>	<i>Skeikampen</i>
Mandag 7. januar	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 9. januar	Trening sammen med Gausdal skilag (fristil)	Skeikampen eller Follebu skole
Mandag 14. januar	Trening (klassisk)	Lysløypa på Buvollen
<i>Onsdag 16. januar</i>	<i>Telenorkarusell 1. renn (fristil)</i>	<i>Follebu skole</i>
<i>Søndag 20. januar</i>	<i>Finntjernløpet – turrenn (klassisk)</i>	<i>Rudsbygd/Follebu</i>
Mandag 21. januar	Trening (klassisk)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 23. januar	Trening (fristil)	Neversjøen
Mandag 28. januar	Trening (klassisk)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 30. januar	Trening sammen med Gausdal skilag (klassisk)	Follebu skole
<i>Søndag 3. februar</i>	<i>Astridbekkrennet (klassisk). GD CUP.</i>	<i>Astridbekken</i>
Mandag 4. februar	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
<i>Onsdag 6. februar</i>	<i>Telenorkarusell 2. renn – felles med Rudsbygd IL og Gausdal skilag (klassisk)</i>	<i>Lysløypa på Buvollen</i>
<i>Lørdag 9. februar</i>	<i>Tessandsprinten – langrennscross (fristil). GD CUP.</i>	<i>Mån skileikanlegg</i>
Mandag 11. februar	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 13. februar	Trening sammen med Gausdal skilag (fristil)	Follebu skole
<i>Torsdag 14. februar</i>	<i>Madshusstafetten</i>	<i>Gjøvik/Vind</i>
<i>Søndag 17. februar</i>	<i>Kjølen hematt – turrenn (klassisk)</i>	<i>Skeikampen</i>
Mandag 18. februar	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
<i>Onsdag 20. februar</i>	<i>Telenorkarusell 3. renn – felles med Rudsbygd IL og Gausdal skilag (fristil)</i>	<i>Lysløypa på Buvollen</i>
<i>Lørdag 23. februar</i>	<i>Rudsbygdrennet (klassisk)</i>	<i>Buvollen</i>
<i>Søndag 24. februar</i>	<i>Øyersprinten (fristil). GD CUP.</i>	<i>Mosetertoppen</i>
Mandag 25. februar	VINTERFERIE	
Onsdag 27. februar	VINTERFERIE	
Mandag 4. mars	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 6. mars	Hopptrening – husk hjelm.	Kremmerlibakken

<i>Lørdag 9. mars</i>	<i>Heidalsrennet (fristil). GD CUP.</i>	<i>Heidal</i>
Mandag 11. mars	Trening (Klassisk)	Lysløypa på Buvollen
<i>Onsdag 13. mars</i>	<i>Telenorkarusell 4. renn (klassisk)</i>	<i>Follebu skole</i>
Mandag 18. mars	Trening (klassisk)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 20. mars	Trening med Gausdal skilag	Neversjøen
<i>Søndag 24. mars</i>	<i>Trabelirennen (klassisk). GD CUP.</i>	<i>Trabelia (Ringeby)</i>
Mandag 25. mars	Trening (fristil)	Lysløypa på Buvollen
Onsdag 27. mars	Trening sammen med Gausdal skilag (fristil)	Skeikampen skiarena
<i>Lørdag 30. mars</i>	<i>Klubbmesterskap sammen med Gausdal skilag (fristil)</i>	<i>Skeikampen skiarena</i>
<i>Lørdag 6. april</i>	<i>Avslutningsrenn, Lygna (fristil). GD CUP.</i>	<i>Lygna</i>
<i>Langfredag 19. april</i>	<i>Langrennscross (fristil)</i>	<i>Skeikampen</i>