

Desember				Januar				
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	
49	1	Natrud	Skate I3 4-5 x 10 min		1			
	2				2			
	3	Plass BB. Klokkeslett på spond	Hurtigheit klassisk 12 drag		3	Lygna Sæther rennet(Påmelding er åpna)		
	4				4	Basis		
	5	Testrenn - skøyting			5	BB 18.00	6 til 8 x 4 min skate	
	6				6			
50	7	Skyp styrke: 16.30		7	BB 18.00	4-6 x6 min- klassisk		
	8	Plass BB. Klokkeslett på spond	4-6 x 6 min klassisk	8	NC senior/ Jr. Vm mønstring. Gålårennet 10 januar			
	9							
	10	Plass BB. Klokkeslett på spond	Teknikk	10				

	11			11	Basis	
	12	Natrudstilrennet		12	BB 18.00	Teknikk
	13			13		
51	14	Skyp styrke: 16.30		14	BB 18.00	I3 skate
	15	Plass BB. Klokkeslett på spond	8x 4 min klassisk	15		
	16			16	KM Sprint	
	17	Plass BB. Klokkeslett på spond	Hurtighet skate 12 drag	17		
	18			18	Bais	
	19	HA- Sprinten- klassik. (Påmelding frå 1 des)		19		
	20	Ottestadrennet- fri fellestart(Påmelding frå 1 des)		20	BB 18.00	Renn prepp intervall. 5 x 3 min
	21			21		
	22			22		

52	23			23	Innlander region cup	Sprint
	24			24		Distanse
	25			25		
	26			26		
	27	Gåseburennet(Påmelding frå 1 des)		27		
53	28	Budorennet(Påmelding åpner 5.12)		28		
	29			29		
	30	Nyttårsrennet Beito (Påmelding er åpna)		30		
	31			31		