

Februar				Mars			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
	1	16.30	Basis		1	16.30	Basis
	2	Oppmøte og tidspunkt på sønd	Teknikk=		2	18:00	Rolig langtur med hodelykt og litt hurtighetsnacks
	3				3		
	4	BB 18.00	Intervall 6-3 x 4 min+ 2 x 1 min Skate		4	BB 18.00	Klassisk 4-6 x 5 min
	5				5		
	6				6	Vingrom opp, Skrautvålrennet/tessand sprinten	
	7	Innlandet Cup Vind			7		
	8	16.30	Basis		8	16.30	Basis
	9	BB 18.00	5-8x 4 min Skate		9	18.00	Løypesjekk på Veldre sag
	10				10	BB 18.00	Rennprepp
	11	BB 18.00	4-6 x 5 min klassisk		11		
	12				12		
	13				13	Innlandet Cup Veldre Sag	
	14				14		
	15	16.30	Basis		15		

16	16			16		
	17	BB 18.00	Rennprepp/itervall?	17		
	18			18		
	19			19		
	20	Innlandet Cup Lillehammer		20		
	21			21	Brannburenet	
22	16.30	Basis	22			
23	BB 18.00	12 hurtighet klassisk	23			
24			24			
25	BB 18.00	13 skate 4-7 x 8 min	25			
26			26			
27	Gausdalsrennet vil komme lørdag eller søndag		27	Arne Rustadstuens Minneløp		
28			28	KM Stafett		
			29			
			30			
			31			