

Oktober				Novmber			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
40	1			44	1		
	2	BB: 9.00	teknikk, påmelding spond		2		
	3				3		
	4				4	HH 16.30	Baistrening
	5				5	HH: 9.00	Langtur skøyting. 2.30
	6				6		
41	7	HH 16.30	Baistrening	45	7	BB. 9.00	8 x4 min skøyting
	8	HH: 9.00	Langtur klassisk. 2.30		8		
	9				9	Bruktmarked	Bruktmarked
	10	BB 18:00	intervall klassisk 5 x 10 min + 3 x 1		10		
	11				11	HH 16.30	Baistrening
	12				12	HH. 9.00	5 min klassisk 2 min pa
	13				13		
42	14	HH 16.30	Baistrening Hurtighet	46	14	Hafjell-bunn9.00	7-6x5 min Elghufs
	15	BB: 9:00	klassisk, 12 drag		15		
	16				16	Miljøsamling Gaiastova.	
	17	BB 18:00	Intervall skøyting 5 x 10 min + 3 x 1 min		17	Samling Beito. Prgram ligger under samlinger	
	18				18		
	19	Standøkt bør gjennomføres her			19		
43	20			20			
	21	HH 16.30	Baistrening	47	21	Beitosprinten	
	22				22		
	23				23		
	24				24		
	25			48	25	HH 16.30	Baistrening
	26				26	Natrud: 9.00	5 x 3 min
27			27				
28	HH 16.30	Baistrening	28				

44	29	BB: 9.00	teknikk, påmelding spond		29	Gååsprinten	
	30				30		
	31	BB 18:00.	7 x 7 min 2 min pause. Klassisk				