

	Treninger høst-	Vår Bøkeskogen	2017-18
Dato- Tid	Sted	Type trening	Ansvar
12 okt 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders kr- Sindre
19 okt 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
26 okt 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
2 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr- Sindre
9 nov 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
16 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Elco- Viljan
23 nov 1800	Bøkeskogen	Intervall	Sindre
30 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Kari- Roger
7 des 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
14 des 1800	Holtun	Langtur	Anders Kr- Sindre
21 des 1800	Bøkeskogen	Intervall	Viljan (Elco)
		Juleferie	
4 jan 1800	Holtun	Langtur	Anders Kr- Sindre
11 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger
18 jan 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Elco- Viljan
25 jan 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
1 feb 1800	Holtun	Langtur	Anders Kr- Sindre
8 feb 1800	Bøkeskogen	Test løp	Tone
15 feb 1800	Bøkeskogen	Langtur	Kari- Roger
		Vinterferie	
1 mar 1800	Bøkeskogen	Intervall	Viljan (Elco)
8 mar 1800	Holtun	Langtur	Anders Kr- Sindre
15 mar 1800	Bøkeskogen	Testløp	Tone
22 mar 1800	Lyngveien 15. Gon	Langtur	Elco- Viljan
NB. På grunn av terrengsperringen	til O- festivalen 2019 endrer vi stedene for	langturene fra Bøkeskogen på torsdag	er. Håper dere blir med likevel. Kjør sammen.