

# 2024

## HSK ALPINT & FREESKI



TRENING

RENN

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	DES.
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	KRETS RENN SL OG SSL VESTBAKKEN

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	JAN.
1	2	3	4	5	6	7	TRENING / KARA & KVENDE 1
8	9	10	11	12	13	14	TRENING
15	16	17	18	19	20	21	TRENING
22	23	24	25	26	27	28	TRENING / HOVDEN I FARTA
29	30	31					TRENING

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	FEB.
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	TRENING
12	13	14	15	16	17	18	TRENING / KARA & KVENDE 2
19	20	21	22	23	24	25	TRENING
26	27	28	29				TRENING

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	MAR.
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	TRENING / KARA & KVENDE 3
11	12	13	14	15	16	17	TRENING
18	19	20	21	22	23	24	TRENING
25	26	27	28	29	30	31	TRENING

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	APR.
1	2	3	4	5	6	7	TRENING
8	9	10	11	12	13	14	TRENING / KARA & KVENDE 4
15	16	17	18	19	20	21	TRENING
22	23	24	25	26	27	28	TRENING / KARA & KVENDE FINALE
29	30						

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	MAI.
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ma.	ti.	on.	to.	fr.	lø.	sø.	JUN.
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

### TIDSPLAN TIRSDAGER:

- OPPSTART – 02.01.2023 – 17:30 – 19:30
- 16:30 – 17:15 MAT
- 17:30 – 18:30 ALPIN TRENING (de som vil holder på til 19:00)
- 18:30 – 19:30 FREESKI