

Fordeling av treningstider - må overholdes av alle klubber, trenere og løpere												Ajour 28.07.2021				
Treningstider	08.30-09.45	Løpere	10.00-12.00	Løpere	12.15-13.20	Løpere	13.30-14.45	15.00-16.45	Løpere	17.00-17.45	Løpere	18.00-20.00				
Is prep	09.45 -10.00		10.55-11.05 2 baner		13.20-13.30 2 baner		14.45-15.00	15.50-16.00 2 baner		17.45-18.00		17.45-18.00				
Fredag 30.7												NSF allround	11	TT, Herkules, Jevnaker	17	Båstad (22)
												NSF sprint	7			
												Sprint team	4	Team Buskerud	12	Falken Gr 3 (4)
												Mjøsteam	25	Geithus	14	Aktiv/OSK (10)
														Dølemo	1	
														Falken Gr 1 og Gr 2	2	BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)
												SweSport	8			
					55					46						
Lørdag 31.7.	Tromsø, Harstad, Skjervøy	11	NSF allround	11			Åpent for alle	Mjøsteam	25							
			NSF sprint	7												
	Falken Gr 1 og Gr 2	6			Båstad (LM)	10	Båstad (22)	Leinstrand Gr 1	8							
	BØSK (LM)	4	Sprint team	4	Aktiv/OSK (10)	10	BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)	TSK	1							
	TSK	1														
	TT, Herkules, Jevnaker	17					Falken Gr 3 (4)	Falken Gr 1 og Gr 2	6							
			SweSport	8												
					Team Buskerud	12	Team Buskerud	TT, Herkules, Jevnaker	17							
					Geithus	14	Geithus									
	Mjøsteam	16	Mjøsteam	12				Fana	7							
	Dølemo	1						Dølemo	1							
									56		42		46		65	
Søndag 1.8.	Dølemo	1						Dølemo	1							
	Leinstrand Gr1	8					Åpent for alle	Leinstrand Gr 1	8							
	TSK	3	Sørmarka	19	Båstad	10	Båstad (22)	TSK	3							
	Tromsø, Harstad, Skjervøy	11														
			SweSport	8	Geithus	14										
	Falken Gr 1 og Gr 2	6					Falken Gr 3 (4)	Falken Gr 1 og Gr 2	6							
	BØSK (LM)	4					BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)	BØSK (LM)	4							
	TT, Herkules, Jevnaker	17														
	Fana	7						Fana	7							
Mjøsteam	16	Mjøsteam	12													
									73		39			29		

Fordeling av treningstider - må overholdes av alle klubber, trenere og løpere												Ajour 28.07.2021
Treningstider	08.30-09.45	Løpere	10.00-12.00	Løpere	12.15-13.20	Løpere	13.30-14.45	15.00-16.45	Løpere	17.00-17.45	Løpere	18.00-20.00
Is prep	09.45 -10.00		10.55-11.05 2 baner		13.20-13.30 2 baner		14.45-15.00	15.50-16.00 2 baner		17.45-18.00		17.45-18.00
Mandag 2.8	Leinstrand Gr1	8					Åpent for alle	NSF allround	11			Åpent for alle
	Fana	7						NSF sprint	7	Fana	7	
	TSK	3	Sørmarka	19			Falken Gr 3 (4) BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)	Sprint team	4			
	Trømsø/Harstad/ Skjervøy	11	SweSport	8						Falken Gr 1 og Gr 2	6	
	Falken Gr 1 og GR 2	6								TSK	3	Geithus
	BØSK (LM)	4			Geithus	14	Geithus			Team Buskerud	12	
	Dølemo									Dølemo	1	
	TT, Herkules, Jevnaker	17										
		56		0	27		14			22		29
Tirsdag 3.8..			NSF allround	11	Arendal	15	Åpent for alle	Leinstrand Gr 1	8			Åpent for alle
	TSK	3	NSF sprint	7	Asker	6	Asker (6)	TSK	3			
	Tromsø, Harstad, Skjervøy	11	SweSport	8			Arendal (15)			Team Buskerud	12	
	Mjøsteam	16	Sprint team	4	Leinstrand	2	BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)					BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)
	Falken Gr 1 og GR 2	6			Team Buskerud	12	Team Buskerud	Falken Gr 1 og Gr 2	6			
	BØSK (LM)	4	Mjøsteam	12	Geithus	14	Geithus	BØSK (LM)	4			Geithus
	Leinstrand Gr1	7										
	Fana	7	Sørmarka	19								
	Dølemo	1							Dølemo	1		
TT, Herkules, Jevnaker	17							TT, Herkules, Jevnaker	17			
	72		61	49		49			39		12	
Onsdag 4.8	Mjøsteam	28	Swesport	8								
	Leinstrand Gr1	4	NSF sprint	7	Arendal	15	Åpent for alle	Mjøsteam	28			Åpent for alle
	BØSK (LM)	4			Asker	6	Asker (6)			Asker	6	
	Tromsø, Harstad, Skjervøy	11	Sprint team	4			BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)					
	Dølemo	1	Mjøsteam	12	Geithus	14	Geithus	Dølemo	1	Team Buskerud	12	Team Buskerud
	TSK	3						Fana	11			Geithus
	Falken Gr 1 og GR 2	6						Falken Gr 1 og GR 2	6			
	57		31	35		35			46		18	

Torsdag 5.8.	Mjøseteam	16	NSF allround	11	Arendal	15	Åpent for alle	NSF allround	11			
			Mjøsteam	12	TSK	8						
	Tromsø, Harstad, Skjervøy	11			Asker	6						
	BØSK (LM)	4	SweSport	8	Leinstrand Gr 1	8	BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)				BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)	
	Falken Gr 1 og Gr 2	6								Falken Gr 1 og GR 2	6	
	TT, Herkules, Jevnaker	17	Sørmarka	19	Geithus	14				Dølemo	1	
	Dølemo	1										Geithus
	Fana	11								Fana	11	
	66		50		51			11		18		
Fredag 6.8.												
	Ice prep		NSF allround	11	Ice prep		Åpent for alle	Landsmesterskap				
	LM		NSF sprint	7	LM		Asker (1)					
	Klasse 14-16 år		SweSport	8	Klasse 12-13 år		BØSK, Leinstrand, Falken (R+J/G11) (12)					
			Sprint team	4			Team Buskerud					
	0		30					0	0	0	0	
Fordeling av treningstider - må overholdes av alle klubber, trenere og løpere											Ajour 28.07.2021	
Treningstider	08.30-09.45	Løpere	10.00-12.00	Løpere	12.15-13.20	Løpere	13.30-14.45	15.00-16.45	Løpere	17.00-17.45	Løpere	18.00-20.00
Is prep	09.45 -10.00		10.55-11.05 2 baner		13.20-13.30 2 baner		14.45-15.00	15.50-16.00 2 baner		17.45-18.00		17.45-18.00
Lørdag 7.8												
	Ice prep		NSF allround	11	Ice prep		Landsmesterskap					
	LM		NSF sprint	7	LM							
	løpere 14 -16 år		Sprint team	4	Løpere 12-13 år							
			Mjøsteam	12								
			Sørmarka	19								
		0		53					0	0	0	0
Søndag 8.8.												
	Ice prep						Landsmesterskap					
	LM		Mjøsteam	15								
	Løpere 13-16 år											
	0		15					0	0	0	0	

Tidsplan for uke 2 klargjøres innen fredag 6.8.

