

**VESTRINGEN IL**  
**Aktivitetsplan 2012**  
**12-16 år.**

<b>Uke</b>	<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Økt beskrivelse</b>	<b>Sted</b>	<b>Metode</b>	<b>Tid</b>	<b>Ansvar</b>	<b>Kommentar</b>
3	Mandag	16-jan.						
	Tirsdag	17-jan.	Skøyting	Lysløypa Forset		18.00-19.30	Knut Arild	
	Onsdag	18-jan.	Lysløyperenn, skøyting	LL Forset	egentrening			
	Torsdag	19-jan.	Klassisk	LL Forset		18.00-19.30	Karsten	
	Fredag	20-jan.						
	Lørdag	21-jan.	Folleburennet, F, GD cup 1	Austlid				
	Søndag	22-jan.						
4	Mandag	23-jan.						
	Tirsdag	24-jan.	Klassisk	LL Forset		18.00-19.30	Oddgeir	
	Onsdag	25-jan.	Lysløyperenn, skøyting	LL Svatsum	egentrening			
	Torsdag	26-jan.	Skøyting	LL Forset		18.00-19.30	Knut Arild	
	Fredag	27-jan.						
	Lørdag	28-jan.						
	Søndag	29-jan.	ØTI sprinten, skicross, GD cup 2	Øyer				
5	Mandag	30-jan.						
	Tirsdag	31-jan.	Skøyting	LL Forset		18.00-19.30	Karsten	

**VESTRINGEN IL**  
**Aktivitetsplan 2012**  
**12-16 år.**

	Onsdag	1-feb.	Lysløyperenn, klassisk	Forset	egentrening	
	Torsdag	2-feb.	Klassisk	LL Forset		Oddgeir
	Fredag	3-feb.				
*	Lørdag	4-feb.				
*	Søndag	5-feb.	Moskusrennet, K fellesstart, GD cup i Dombås			
6	Mandag	6-feb.				
	Tirsdag	7-feb.	Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Knut Arild
	Onsdag	8-feb.	Lysløyperenn, klassisk	LL Svatsum	egentrening	
	Torsdag	9-feb.	Skøyting	LL Forset	18.00-19.30	Karsten
	Fredag	10-feb.				
	Lørdag	11-feb.	KM, Fri, ØTS-rennet	Østre Toten		
	Søndag	12-feb.	KM, Sprint , Fri, ØTS-rennet			
7	Mandag	13-feb.				
	Tirsdag	14-feb.	Skøyting	LL Forset		Oddgeir
	Onsdag	15-feb.	Lysløyperenn, skøyting	LL Forset		
	Torsdag	16-feb.	Klassisk	LL Forset		Knut Arild
	Fredag	17-feb.	Avreise til Holmenkollen			

**VESTRINGEN IL**  
**Aktivitetsplan 2012**  
**12-16 år.**

	Lørdag	18-feb.	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen		
	Søndag	19-feb.	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen		
8	Mandag	20-feb.				
	Tirsdag	21-feb.	Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Karsten
	Onsdag	22-feb.	Lysløyperenn, skøyting	LL Svatsum	egentrening	
	Torsdag	23-feb.	Skøyting	LL Forset		Oddgeir
	Fredag	24-feb.				
	Lørdag	25-feb.				
	Søndag	26-feb.				
9	Mandag	27-feb.				
	Tirsdag	28-feb.	Vinterferie, egentrening			
	Onsdag	29-feb.				
	Torsdag	01-mars				
	Fredag	02-mars				
	Lørdag	03-mars	Rudsbygdrennet, F, GD cup 4	Buvollen skole		
	Søndag	04-mars				
10	Mandag	05-mars				

**VESTRINGEN IL**  
**Aktivitetsplan 2012**  
**12-16 år.**

	Tirsdag	06-mars Skøyting	LL Forset	18.00-19.30	Knut Arild
	Onsdag	07-mars Lysløyperenn, klassisk	LL Forset	egentrening	
	Torsdag	08-mars Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Karsten
	Fredag	09-mars			
	Lørdag	10-mars Heidalsrennet, K, GD cup 5			
	Søndag	11-mars Ungdommens Birkebeinerrenn			
11	Mandag	12-mars			
	Tirsdag	13-mars Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Oddgeir
	Onsdag	14-mars Lysløyperenn, klassisk	LL Svatsum	egentrening	
	Torsdag	15-mars Skøyting	LL Forset	18.00-19.30	Knut Arild
*	Fredag	16-mars			
*	Lørdag	17-mars			
*	Søndag	18-mars Klubbmesterskap	Astridbekken		
12	Mandag	19-mars			
	Tirsdag	20-mars Skøyting	LL Forset	18.00-19.30	Karsten
	Onsdag	21-mars Lysløyperenn, skøyting	LL Forset	egentrening	
	Torsdag	22-mars Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Oddgeir

**VESTRINGEN IL**  
**Aktivitetsplan 2012**  
**12-16 år.**

	Fredag	23-mars				
	Lørdag	24-mars	Astridbekkstafetten	Astridbekken		
	Søndag	25-mars	Trabelirennenet, Dua, GD cup 6 Finale			
13	Mandag	26-mars				
	Tirsdag	27-mars	Klassisk	LL Forset	18.00-19.30	Knut Arild
	Onsdag	28-mars	Lysløyperenn, skøyting	LL Svatsum		
	Torsdag	29-mars	Skøyting	LL Forset	18.00-19.30	Karsten
	Fredag	30-mars				
*	Lørdag	31-mars				
*	Søndag	1-apr.				
14	Mandag	2-apr.				
	Tirsdag	3-apr.	PÅSKEFERIE			
	Onsdag	4-apr.				
	Torsdag	5-apr.	Vestfjelløpet			
	Fredag	6-apr.				
	Lørdag	7-apr.				
	Søndag	8-apr.				