

## TORS DAGSTRENINGER VINTER 2012

UKE	DATO	ØKT	KL.	BESKRIVELSE	KART	HVOR	HVEM	FOKUS	ANSVAR	MEDANSVAR	LØYPELEGGER	KOMMENTAR
43	27. okt.	TORS DAGSTRENING	1800	Løpetur med lykt		Skihytta	U+J+S		Henrik/Stine			Ta med lykt
44	3. nov.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkeltrening		Trara	U+J+S	Karthusk	Christian	Gard	Christian	Ta med lykt + penn
45	10. nov.	TORS DAGSTRENING	1800	Caps-o + basisstyrke	Brattliparken	Trara	U+J+S	Fokus på eget løp	Linda/Christian		Christian	Ta med lykt
46	17. nov.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkeltrening		Trara	U+J+S	Karthusk	Christian	Gard (sirkel)	Christian	Ta med lykt, penn
47	24. nov.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + basisstyrke		Trara	U+J+S	Triggerord	Marianne		Marianne	Ta med lykt, brikke, kompass
48	1. des.	TORS DAGSTRENING	1800	Natt-løp+sirkeltrening	Borredalen	Trara	U+J+S	Karthusk	Per		Per	Ta med lykt, penn
49	8. des.	TORS DAGSTRENING	1800	Rallykavle + basisstyrke	Borredalen	Trara	U+J+S	Stafett-trening	Per	Gard (sirkel)	Per	Ta med lykt
50	15. des.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkeltrening		Trara	U+J+S	Karthusk	Linda		Linda	Ta med lykt
51	22. des.	TORS DAGSTRENING	1800	Nissesprint + ballspill	Sentrum	Trara	U+J+S	Triggerord	Per		Per	Ta med lykt, brikke
52	29. des.	TORS DAGSTRENING		JULEFERIE								
1	5. jan.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkel		Trara	U+J+S	Karthusk	Christian	Gard (sirkel)	Christian	Ta med lykt, penn
2	12. jan.	TORS DAGSTRENING	1800	Caps-o + basisstyrke	Brattliparken	Trara	U+J+S	Fokus på eget løp	Per		Per	Ta med lykt
3	19. jan.	TORS DAGSTRENING	1800	VINTERKARUSELL	St.Hans fjellet	Trara	Alle	Triggerord	Gard		Hør m/Lars-O	Ta med lykt
4	26. jan.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkel		Trara	U+J+S	Karthusk	Christian	Gard (sirkel)	Christian	Ta med lykt, penn
5	2. feb.	TORS DAGSTRENING	1800	Stjerne -o + basisstyrke	Borredalen	Trara	U+J+S	Triggerord	Per		Per	Ta med lykt
6	9. feb.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + sirkel		Trara	U+J+S	Karthusk	Christian	Gard (sirkel)	Christian	Ta med lykt, penn
7	16. feb.	TORS DAGSTRENING	1800	VINTERKARUSELL		Trara	Alle	Fokus på eget løp	Fredrik		Hør m/Lars-O	Ta med lykt
8	23. feb.	TORS DAGSTRENING		VINTERFERIE								
9	1. mar.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + basisstyrke		Trara	U+J+S	Karthusk	Linda		Linda	Ta med lykt, penn
10	8. mar.	TORS DAGSTRENING	1800	Rallykavle + sirkel	Borredalen	Trara	U+J+S	Stafett-trening	Christian	Gard (sirkel)	Christian	Ta med lykt
11	15. mar.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + basisstyrke		Trara	U+J+S	Karthusk	Per		Per	Ta med lykt, penn
12	22. mar.	TORS DAGSTRENING	1800	Sprintløp + sirkel	St.Hans fjellet	Trara	U+J+S	Fokus på eget løp	Christian	Gard (sirkel)	Christian	
13	29. mar.	TORS DAGSTRENING	1800	Karthuskdrag + basisstyrke		Trara	U+J+S	Karthusk	Linda		Linda	