


# JANUAR 2014

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>1</b> 1. - 5.					Kretslagsamling Kristiansand	Kretslagsamling Kristiansand	Kretslagsamling Kristiansand
<b>2</b> 6. - 12.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion	Solvang skole 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (Ivar)		Steinsfjellet 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. Del 2 av NM- Ultra 1991	
<b>3</b> 13. – 19.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion	Stemmen 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, el.l (Martin)		Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o- hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
<b>4</b> 20. – 26.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion	Gard skole 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (John Arvid)		Hagland v/RESQ 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. (Ivar)	
<b>5</b> 26. – 31.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion	Kolnes skole 18:00 Natt-o-trening rolig løpetur korridorløp, linje, el.l (Johannes)			