

			Junior
Dato	UKE	Dag	Anne-Grethe/ Astrid
10.mai	19	Søn	Langtur
	20		
	21		
30/31-mai	22	Lør/saøn	Hjemmesamling TEAM Nittedal
	23		
	24		
	25		
	26		
<b>SOMMERFERIE</b>			
	33		
	34	Tirs	Team Nittedal
		Ons	
20.august		Tors	Rulleski langtur klassisk med 10 stakedrag innlagt i turen
		Søn	
	35	Man	
		Tirs	Team Nittedal-testløp
		Ons	
27.aug.15		Tors	rulleski lantur fristil med 6 hurtighetsdrag innlagt i turen
		Fre	
30.aug.15		Søn	Langtur . Elvetangen kl 10:00 Astrid
	36	Man	
		Tirs	Varingskollen Opp
		Ons	
03.setember		Tors	Rulleski fristil
		Fre	Team Nittedal Rulleski junior
6.sept.		Søn	Langtur . Elvetangen kl 10:00: Frode Ø.
	37	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	Team Nittedal Rulleski
10.sep.15		Tors	Spenst-hurtighet og styrke
		Fre	Team Nittedal Barmarkssamling Trysil fredag 11-søndag13 september
		Lør	Team Nittedal Barmarkssamling Trysil fredag 11-søndag13 september
		Søn	Team Nittedal Barmarkssamling Trysil fredag 11-søndag13 september
	38	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
17.sep.15		Tors	Rulleski langtur klassisk med 10 stakedrag innlagt i turen kl 18:30
		Fre	
20.sept.		Søn	Langtur Elvetangen kl 10:00: Carl Fredrik Skara
	39	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
24.sept.		Tors	Rulleski langtur klassisk med 10 stakedrag innlagt i turen kl 18
		Fre	
<b>HØSTFERIE</b>			
	40		
	41	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
8.okt.		Tors	Rulleski langtur klassisk med 10 stakedrag innlagt i turen kl18
		Fre	
		Lør	
11.okt.		Søn	Langtur Elvetangen kl 10:00: Morten K.
	42	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
15.okt.		Tors	Spenst/hurtighet og styrke. Varingskollen kl 1830
		Fre.	
17.okt.15		Lør	Samling HIL, Sørli
		SØN	Høstslippet NIL
	43	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
23.okt.15		Tors	Spenst/hurtighet og styrke. Varingskollen kl 1830
		Lør-Søn	Samling Torsby eller Natrudstilen

		<b>Søn</b>	
	<b>44</b>	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
30.okt.15		Tors	rulleski lantur fristil med 6 hurtighetsdrag innlagt i turen kl 17
<b>1.nov.</b>		<b>Søn</b>	<b>Langtur Elvetangen kl 10:00. Astrid</b>
	<b>45</b>	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
05.nov.15		Tors	Spent-hurtighet og evt styrke
		Fre	Samling Trysil Team Nittedal junior fre-sønd
		Lør	Samling Trysil Team Nittedal junior fre-sønd
		<b>Søn</b>	Samling Trysil Team Nittedal junior fre-sønd
	<b>46</b>	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
12.nov.15		Tors	Klatring klatreverket kl 16.30
		Fre	
		<b>SØN</b>	<b>Skihelg</b>
	<b>47</b>	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
19.nov.15		Tors	Spent-hurtighet og evt styrke
		<b>Fre-Søn</b>	<b>Langtur eller ski</b>
	<b>48</b>	Man	
		Tirs	Team Nittedal
		Ons	
26.nov.15		Tors	Spent-hurtighet og styrke/ evt rolig løping +styrke hvis glatt
<b>Familiesamling HIL 27.-29.nov. NORDSETER</b>			
		Man.	
	<b>49</b>	Tirs	Team Nittedal
		Ons	
03.des.15		Tors	Samling Skei Team Nittedal junior tor-sønd
		Fre	Samling Skei Team Nittedal junior tor-sønd
		Lør	Samling Skei Team Nittedal junior tor-sønd
		<b>Søn</b>	Samling Skei Team Nittedal junior tor-sønd
		Man.	
	<b>50</b>	Tirs	Team Nittedal
		Ons	
10.des.15		Tors	Ski Varingskollen-rolig fristil
	<b>51</b>	Tirs.	Team Nittedal
		Ons	
17.des.15		Tors.	Ski Varingskollen-rolig klassisk m/teknikk fokus individuell oppfølging