



Fossum Langrenn 2005: (heng opp hjemme)

## Oversikt over anbefalte renn med rennansvarlig

Vår erfaring er at renn er moro og en viktig del av treningen, men vi er også klar over det ikke alltid er så enkelt, spesielt når det gjelder smøring og feste. Vi kommer derfor til å være tilgjengelig på nedenstående renn hvor vi håper vi kan bidra til en positiv opplevelse og skape et sosialt miljø.

For KM og Njårdrennet har vi ikke satt opp ansvarlig trener da vi anser rennet for de spesielt interesserte

**Oppmøte: Fossum Vimpel / telt**

**Påmelding: <https://minidrett.nif.no/>**

| Nr | Dag    | Dato       | Renn             | Start | Hvor                | Påmeldingsfrist | Øvelse                          | Om rennet  | Ansvarlig trener |
|----|--------|------------|------------------|-------|---------------------|-----------------|---------------------------------|--|------------------|
| 1  | Lørdag | 16.01.2016 | KM               | 09:00 | Nes Ski             | 08.01.2016      | Friteknikk                      | Det er sone renn for klassene 8 - 12 år. Klassene går bare prolog og løypa er ca 900 m KM sprint fri for 13 år og eldre går ca 1250 m. | N/A              |
| 2  | Søndag | 17.01.2016 | KM               | 09:00 | Nes Ski             | 08.01.2016      |                                 |  | N/A              |
| 3  | Mandag | 18.01.2016 | Naborunden       | 17:00 | Sørkedalen          | 14.12.2015      | Klassisk                        |  | Ronny            |
| 4  | Lørdag | 23.01.2016 | Oslo skifestival |       |                     |                 | Individuell                     |  | Trond            |
| 5  | Søndag | 24.01.2016 | Oslo skifestival |       |                     |                 | Stafetter                       |  | Trond            |
| 6  | Lørdag | 30.01.2016 | Hoslerennet      | 10:00 | Sauejordet<br>Hosle | 30.10.2016      | 2 km klassisk                   |  | Fredrik          |
| 9  | Mandag | 01.02.2016 | Naborunden       | 17:00 | Fossum              | 14.12.2015      | Skicross                        |  | Hanne            |
| 7  | Søndag | 07.02.2016 | Fossumstafetten  | 10:00 | Fossum              | 03.02.2016      | Klassisk. Stafett med 3 etapper |  | Hanne            |
| 8  | Søndag | 14.02.2016 | Njårdrennet      |       |                     |                 |                                 |  |                  |
| 13 | Mandag | 15.02.2016 | Naborunden       | 17:00 | Holmenkollen        | 14.12.2015      | Friteknikk                      |  | Trond            |

|    |        |            |               |  |  |            |                              |   |       |
|----|--------|------------|---------------|--|--|------------|------------------------------|---|-------|
| 10 | Fredag | 04.03.2016 | Tour de Bærum |  |  | 01.03.2016 | 1 km Klassisk                | Tour De Bærum består av følgende arrangement:<br><b>04.03.2016 Haslumsprinten</b><br><b>05.03.2016 Jutulcrossen</b><br><b>05.03.2016 Jardarrennet-Supersprint</b><br><b>06.03.2016 Vestmarka - rett ned</b> | Hanne |
| 11 | Lørdag | 05.03.2016 | Tour de Bærum |  |  | 01.03.2016 | Langrennscross og sprint fri |   | Hanne |
| 12 | Søndag | 06.03.2016 | Tour de Bærum |  |  | 01.03.2016 | 3 km fri felles              |   | Hanne |