



Trening i jule- og nyttårsuken

21. desember (fredag) – Ravnanger kl. 17.00 (Cup i Forum)
22. desember (lørdag) – Lien kl. 15.30.
23. desember (søndag) – Skogstur fra Asfaltverket kl. 11.00.
24. desember (mandag, julaften) –
FRI, ev. egentrening, eller bakketrening på Øvre Ask kl. 10.00.
26. desember (onsdag 2. juledag) – Ravnanger kl. 13.00.
28. desember (fredag) – Leikvanghallen kl. 17.00.
Fra Holmedalen kl. 16.30.
29. desember (lørdag) – Lien kl. 15.30.
30. desember (søndag) – Skogstur fra Asfaltverket kl. 11.00.
31. desember (mandag, nyttårsaften) – Ravnanger kl. 13.00.
2. januar (onsdag) – Ravnanger kl. 18.30:
4. januar (fredag) – Askøy Forum, Galleriet, sprinttrening.
Egentrening og spenst- og styrketrening i klubbhuset i hele perioden.

Aktuelle stevner i januar:

Lørdag 12. januar – KM i hopp u/t i Laksevåghallen.

Påmelding innen 6. januar.

Lørdag 12. januar – Ask-løpet 4,5 km.

Påmelding innen 10.01.

Lørdag/Søndag 19. og 20. januar – Norna-lekene, Leikvanghallen.

Påmelding innen 09.01.

All påmelding til Audun, 450 49 048.