

Treningskjema Vår 2023

ONSDAG

Tid	Bane 1	Bane 2	Bane 3
13-14	13:00-14:00	13:00-14:00 Voksen Julia Stuedahl (-69) Tove Foss (-71) Ellen Meskanen (-75) Carman Garabaldi (-74) AHN	13:00-14:00
14-15	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00
15-16	15:00-16:00 Konkurranse Jovan Blagojevic (-11) Iver Haugen (-11) Lotta Rosskamp (-11) Ole Grønneflåten (-11) BS	15:00-15:30	15:00-15:30
		15:30-17:00 gul 1 Christian Mathias Andresen (-07) Erling Brekke (-08) Isak Balke Markhus (-08)	15:30-17:00 gul 1 Elvira Løken (-07) Marusia Mantrova (-08) Julia Olstad (-07) Siri Pettersen (-07) AHN/GZ
16-17	16:00-17:00 Konkurranse Jovan Blagojevic (-11) Iver Haugen (-11) Lotta Rosskamp (-11) Ole Grønneflåten (-11) BS		
17-18	17:00-18:00 Konkurranse Emma Melkic (-08) Andrea Bilden (-06) Jarle Rosskamp (-07) Margareth Keref (08) BS	17:00-18:00 Konkurranse	17:00-18:00 Rød 2 Arijus Vitkauskas (-15) Mattis Ekelund (-15) Mikkel Kopstad-Blomberg (-15) Lara Medina Kozarac (-14) Majda Feratovic (-15) Fridtjof Dilling Ranke (-17) Midas Okunevas (-16) AHN/GZ
18-19	18:00-19:00 Konkurranse Emma Melkic (-08) Andrea Bilden (-06) Jarle Rosskamp (-07) Margareth Keref (08) BS	18:00-19:00 TS-Oransje 1 Amandus Nygaard (-11) Leonard Czajka (-11) Peter Gillespie (-11) Sondre Breidalen (-12) Viktoria Kase-Bendtsen (-10) Henrik Sangesland (-11)	18:00-19:00 TS-Oransje 1+2 Theo Anker-Larsen (-11) Ulrik Ekelund (-11) Sverre Vanem-Rindestu (-11) Stefan Idu (-10) Vilde wik Arntzen (-08) Hanna wik Arntzen (-08) AHN/GZ
19-20	19:00-20:00 ABONAMENT Tom Matthiesen	19:00-20:30 voksen Øystein Kristiansen (-71) Tore Rosenberg (-71) Ola Torstein Endresen (-79)	19:00-20:30 voksen Helge Aschjem (-71) Helge Isberg Gillespie (-75) Jørn Johansen (-64)
20-21	20:00-21:00 ABONAMENT Gøril Hjelseth		
		20:30-22:00 Voksen Ann-Monica Borhaug (-68) Helena Karlsen (-83) Gabor Johan Dalnoki (-58) Elsa Bjerregaaard (-96)	20:30-22:00 Voksen Magnus Gøranson (-85) Linnea Øra Mathisen (-05) Mikael Oberti (-04) Peter Sjolte Ranke (-85) AHN/GZ
21-22	21:00-22:00 Voksen nybegynnere Randi S. Nygaard (76)		
21-22	22:00-23:00 ABONAMENT LEDIG	22:00-23:00 ABONAMENT LEDIG	22:00-23:00 ABONAMENT LEDIG