

		Treningstider - Høst 2023					Treningstider - Vinter 2024			
Årsklasse	Detaljer	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
2016 og 2017 Skileik Oppstart 27. nov./30. nov	Tid Sted Innhold	kl.18:00-19:00 Øvresetertjern Barmark/Ski			kl.18:00-19:00 Hemingseter Barmark/Ski		kl.18:00-19:00 Øvresetertjern Ski			kl.18:00-19:00 Hemingseter Ski
2015 Oppstart 28.aug	Tid Sted Innhold	kl.18:15-19:15 Hemingseter Barmark					kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski		kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski	
2014 Oppstart 28.aug	Tid Sted Innhold	kl.18:15-19:15 Hemingseter Barmark					kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski		kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski	
2013 Oppstart 28.aug	Tid Sted Innhold	kl.18:15-19:15 Hemingseter Barmark		kl 18:00-19:00 Hemingbanen/Kollen Styrke/rulleski			kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski		kl.18:15-19:30 Hemingseter Ski	
2012 Oppstart 28.aug	Tid Sted Innhold	kl.18:15-19:15 Hemingseter Barmark		kl 18:00-19:00 Hemingbanen/Kollen Styrke/rulleski			kl.18:15-19:30 Hemingseter/HK Ski		kl.18:15-19:30 Holmenkollen Ski	
2011 Oppstart 21.aug	Tid Sted Innhold	kl. 18:00-19:30 Hemingbanen Styrke/spenst	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Rulleski		kl.18:00-19:30 Hemingseter Barmark	kl.10:00 Frognerseteren/Skistua Langtur løping	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski		kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski
2010 Oppstart 21.aug	Tid Sted Innhold	kl. 18:00-19:30 Hemingbanen Styrke/spenst	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Rulleski		kl.18:00-19:30 Varierer Barmark	kl.10:00 Frognerseteren/Skistua Langtur løping	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski		kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski
HL gruppen Oppstart 21.aug	Tid Sted Innhold	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Rulleski	kl. 18:30-20:00 Hemingbanen Styrke/spenst		kl.18:00-19:30 Varierer Barmark	kl.10:00 Frognerseteren/Skistua Langtur løping	kl.19:15-20:45 Holmenkollen Ski	kl.18:00-19:30 Holmenkollen Ski		kl.18:00-19:30 Varierer Ski