

## Sesongplan for Frol IL langrenn sesongen 2022/2023

Terminfestede kretsrenn for 2022/2023		
Dato	Navn	stilart
03.12.	Meråkerrennet	F
04.12.	Teamsprint Henning	F
08.12.	Kveldsrennet Bjørgan	F
10.12.	Lånkerrennet	F
17.12.	Førjulsrennet Inderøy	K
26.12.	Lirennnet	K
29.12.	Skallrennet KM 13-SR	F
07.01.	Lille Arnljot Gelline, Vinne	F
08.01.	Snåstafetten	KFF
14.01.	Leksdalsrennet	K
15.01.	Foldereidrennet	F
15.01.	Beitstadrennet	F
21.01.	Ogndalsrennet	F
22.01.	Grongrennet	F-K
28.01.	Leksvikrennet KM 13 år-SR	K
29.01.	Inderøyrennet KM Stafett	KFF
04.02.	Midterfjellrennet	F
05.02.	Skjelstadmarkstafetten	KFKF
05.02.	Hållingenrennet	F
11.02.	Kvamsrennet	F
11.02.	Midt Norsk Mesterskap, Selbu 13-16	
12.02.	Midt Norsk Mesterskap, Selbu 13-16	
12.02.	Follarennet Kolvereid	K
12.02.	NA karusell teamstafett Overhalla	F
18.02.	Spillumrennet	K
24.-26.02.	Hovedlandsrennet Meråker	
02.03.	Navasprinten	K
04.03.	Høylandsrennet	F
04.03.	Stjørdalssprinten	F
05.03.	Frolsprinten	F
11.03.	Steinkjer Skifestival	F
18.03.	Storlirennnet turrenn	F
18.03.	Arnljot Gellinen turrenn	K
01.04.	Aasgutenrennet	K

Følg med på Facebookgruppen vår!

Endringer i sted, tid og stilart kan komme på kort varsel!

Spørsmål? Ta gjerne kontakt 😊

Marianne Langøygard (leder) 91720057

Stian Sivertsen (oppmann) 41629869

Hermann Leithe (hovedtrener) 90751149

### Levangerkarusell (LK)/Frolkarusell (FK)

14.12. LK førjulsrenn Torsbustaden F  
 04.01. LK Møssingdalen, K  
 11.01. FK K  
 18.01. LK Markabygda, teamsprint F  
 25.01. FK F  
 01.02. LK Ronglan K  
 08.02. FK sprint F  
 15.02. LK Frol, sprint F  
 01.03. FK K  
 11. el. 12.3. Levangermesterskapet  
 Nesset/Markabygda, ind K, stafett K-F-F  
 26.03. Frolmesterskapet, SC  
 29.03. LK Torsbustaden, SC

F=fristil, K=klassisk, SC=skicross

### Skallstuggusamling 4.-5.februar

Barn født fra 2012 fra fredag.  
 Familiesamling fra lørdag

- Frolkarusell åpent for alle aldre, ta med venner fra klassen/bhg! I år mer tilrettelagt for foreldredeltakelse 😊
- Levangerkarusell og kretsrenn fra 8 år
- Kretsrenn:
  - Uthevet i gult er renn vi har prioritert, det kommer til å bli mer sosial ramme rundt disse
  - Delta på så mange dere vil, klubben betaler! Over 6 deltakelser gir premie!

### Treninger

Åpent for alle, også de som bare vil bli kjent/prøve seg. Ta med en venn!  
 Mandag kl 18: Barmark + utelek Frol BS  
 Mandag kl 19: Styrketrening inne Frol BS avsluttes med ballspill  
 Tirsdag: Intervall Børsåsen  
 Onsdag: Karusellrenn  
 Torsdag: Hoveddag for skitrening alle grupper, Frol fjellet skisenter. Kveldsmat etterpå.  
 Når vi har snø (og løyper!) blir det mer ski og mindre barmarkstreninger