

## Sesongplan for Frol IL Langrenn sesongen 2024/2025

Terminfestede kretsrenn for 2024/2025		
01.12.24	Lirenet	K
07.12.24	Meråkerrennet	F
14.12.24	Sparbank 1 Teamsprint Henning	F
21.12.24	Førjulsrennet – NTE cup I, 13-16år	K
29.12.24	Skallrennet KM klassisk 13år - senior	K
11.01.25	Kolvereidrennet	K
11.01.25	Lille Arnljot Gelline Vinne	F
12.01.25	Snåstafetten	F
18.01.25	Leksdalsrennet NTE Cup II, 13 år – 16år.	K
19.01.25	Botnan IL	F
25.01.25	Sprint KM felles NT – ST Selbuskogen	
26.01.25	KM Stafett Inderøy	F
01.02.25	Leksvikrennet sprint	F
02.02.25	Spillumrennet NTE Cup III, 13-16år	F
07.02-09.02.25	Norgescup senior Steinkjer	
08.02.25	Midterfjellrennet	K
09.02.25	Skjelstadmarkstafetten K-F-K-F	
09.02.25	Hållingrennet	
12.02.25	Teamstafett Overhalla 2025	
15.02.25	Bjørganrennet 2025 NTE Cup IV 13-16år	F
16.02.25	Markabygdrennet	K
09.03.25	Nordfjellrennet Overhalla	
15.03.25	Høylandsrennet	
15.03.24	Aasgutenrennet 2025	K
16.03.25	Foldereidrennet	F
23.03.25	TA skisprinten 2025	F
29.03.25	Frolsprinten	F
07.02-09.02.25	Hovedlandsrennet 2025 Holmenkollen	
22.03 – 23.03.25	Midt-Norsk Mesterskap 2025 Møre og Romsdal Osmarka	

Følg med på Facebookgruppen vår!  
Endringer i sted, tid og stilart kan komme på kort varsel!

### Levangerkarusell/Frolkarusell

LK nr. 1. 8.januar Åsen Møssingdalen. Friteknikk.  
LK nr.2 22. januar Ronglan/Ekne Klassisk  
LK nr. 3 5 februar. Temasprint Markabygda Bumyra Skistadion  
LK nr. 4 19. februar Frolfjellet. Klassisk  
LM 22.februar Nessegutten/Skogn Nesseguttbanen.  
FK nr.1 15.januar Friteknikk  
Fk nr.2 29.januar Klassisk  
Fk nr.3 12. februar Sprint Friteknikk  
Fk nr 4 26. februar Klassisk  
FM 6.april

### Skallstuggusamling 17 - 19.januar 2025

Barn født fra 2015 fra fredag.  
Familiesamling fra lørdag

- Frolkarusell åpent for all  
- Levangerkarusell og kretsrenn fra 8 år  
Påmelding LK via isonen.no

Kretsrenn:  
e eldre, ta med venner fra klassen/bhg! -  
Uthevet i gult er renn vi har prioritert.  
- 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 18: Barmark ute + utelek  
Mandag kl 19: Styrketrening Frol BS avsluttes med ballspill  
Onsdag: Karusellrenn  
Torsdag: Hoveddag for skitrening alle grupper, Storlidalen. Kveldsmat etterpå  
Når vi har snø (og løyper!) blir det mer ski og mindre barmarkstreninger

