

November – Desember 2015 - SATS Hellerud

Dag	Dato	Tider	Trener	Program	Prioritet
Uke 45					
tirsdag	3.11	19:30 - 21.00	Lorentz	«Amstel»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	4.11	19:40 – 21:00	Glenn	«Tyinn»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	5.11	20.40 - 21.30	Terje	«Hammer Down»	De som kjører aktive ritt
lørdag	7.11	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Fellesstarten"	Først til mølla
Uke 46					
tirsdag	10.11	19:30 – 20:50	Viktor	«Bjørnholt»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	11.11	19:40 – 21:00	Hans-Ivar	«Bølgen»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	12.11	20.40 - 21.35	Jan	«Skjærsilden»	De som kjører aktive ritt
lørdag	14.11	13.00 - 16.00	Lene	«Langøkt»	Først til mølla
Uke 47					
tirsdag	17.11	19:30 - 21.00	Lorentz	«Amstel»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	18.11	19:40 – 21:00	Glenn	«Tyinn»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	19.11	20.40 - 21.30	Terje	«Hammer Down»	De som kjører aktive ritt
lørdag	21.11	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	21.11	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Fellesstarten"	Først til mølla
Uke 48					
tirsdag	24.11	19:30 – 20:50	Viktor	«Bjørnholt»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	25.11	19:40 – 21:00	Hans-Ivar	«Bølgen»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	26.11	20.40 - 21.35	Jan	«Skjærsilden»	De som kjører aktive ritt
lørdag	28.11	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	28.11	13.00 - 16.00	Jan	"Poengløp Bane"	Først til mølla
Uke 49					
tirsdag	1.12	19:30 - 21.00	Lorentz	«Amstel»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	2.12	19:40 – 21:00	Glenn	«Tyinn»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	3.12	20.40 - 21.30	Terje	«Hammer Down»	De som kjører aktive ritt
lørdag	5.12	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	5.12	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Fellesstarten"	Først til mølla
Uke 50					
tirsdag	8.12	19:30 – 20:50	Viktor	«Bjørnholt»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	9.12	19:40 – 21:00	Hans-Ivar	«Bølgen»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	10.12	20.40 - 21.30	Jan	«Skjærsilden»	De som kjører aktive ritt
lørdag	12.12	13.00 - 16.00	Lene	«Langøkt»	Først til mølla
Uke 51					

tirsdag	15.12	19:30 - 21.00	Lorentz	«Amstel»	Under 3:20 i birken Under 4:45 i L-O
onsdag	16.12	19:40 – 21:00	Glenn	«Tyinn»	Over 3:20 i birken Over 4:45 i L-O
torsdag	17.12	20.40 - 21.30	Terje	«Hammer Down»	De som kjører aktive ritt
lørdag	19.12	13.00 - 13:45	Lene	Kjernemuskulatur	Først til mølla
lørdag	19.12	14.00 - 16.00	Sven Kr.	"Fellesstarten"	Først til mølla

NB! Alle skal skrive seg på Frøyliste i resepsjonen. De som ikke har skrevet seg på lista må gå først hvis det blir fullt.