

	Dag	Datum	Träningsstyp	Pannlampa	Ansvarig
Okt	Tis	1	Kontrollplock		Lars
	Lör	5	Night Trail		
	Mån	7	Styrka		
	Tis	8	Distans	Kanske	Elsa
	Mån	14	Styrka		
	Tis	15	Backintervaller	Kanske	Nora
	Mån	21	Styrka		
	Tis	22	Korta intervaller med karta	Kanske	Emil K
	Mån	28	Styrka		
	Tis	29	Barmarksträning med skid.	(X)	Skid
Nov	Mån	4	Styrka		
	Tis	5	Distans	X	Martina
	Lör	9	Oevent,		Andreas H
	Mån	11	Styrka		
	Tis	12	Barmarksträning med skid.	(X)	Skid
	Mån	18	Styrka		
	Tis	19	Distans, med karta	X	Stefan
	Mån	25	Styrka		
	Tis	26	Barmarksträning med skid.	(X)	Skid
Dec	Mån	2	Styrka		
	Tis	3	Distans, backbana	X	Andreas H
	Mån	9	Styrka		
	Tis	10	Barmarksträning (Distans)	(X)	Sofia K
	Mån	16	Styrka		
	Tis	17	Distans med karta	X	Kent
	Mån	23	Styrka		
	Tis	24	Julafton		
	Mån	30	Styrka		
	Tis	31	Nyårafton		