



## PLAN FOR VÅR/SOMMER AKTIVITETER 2015 - ILAR

Uke	Mandag	Onsdag	Fredag	Lørdag
<b>Uke 19 –</b> 4-11.mai	Kl. 18.00 Friidrett f. 2006 + V/Stein/Charles	Kl. 18.00 Barmarkstrening f. 2005 + v/Tor Ivar		Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening
<b>Uke 20 –</b> 11-17.mai	Kl. 18.00 Friidrett f. 2006 + V/Stein/Charles Kl. 19.00 Terrensløp m/lassokasting f.2006 + V/Charles	Kl. 18.00 Rulleskitrening f. 2005 + v/Tor Ivar (vi trener på den nye gangstien i Varangerbotn)*		Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening
<b>Uke 21 –</b> 18.-24.mai	Kl. 18.00 ILARS LØPSKARUSELL f.2007 + K. 18.00 Trimkarusell for alle	Kl. 18.00 Rulleskitrening f. 2005 + V/Tor Ivar (vi trener på den nye gangstien i Varangerbotn)* Kl. 18.00 Sykling på grusbanen i Nesseby f 2006-2012 V/ Marit/Daniel		Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening
<b>Uke 22 –</b> 25.-31.mai	Kl. 18.00 Friidrett f. 2006 + V/Stein/Charles Kl. 19.00 Terrensløp m/lassokasting f.2006 + V/Charles	Kl. 18.00 Rulleskitrening f. 2005 + V/Tor Ivar Kl. 18.00 Barmarkstrening f. 2005 + V/Tor Ivar Kl. 18.00 Sykling på grusbanen i Nesseby f.2006-2012 V/Marit/Daniel		Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening (helst på fredag hvis deltakelse KM) Kl.11.00 ILAR LOPPEMARKED
<b>Uke 23 –</b> 1.-7.juni	Kl. 18.00 Friidrett f. 2006 + V/Stein/Charles Kl. 19.00 Terrensløp m/lassokasting f.2006 + V/Charles	Kl. 18.00 ILARSTAFETTEN		KL. 12.00 KM I TERRENSLØP - KORT LØYPE
<b>Uke 24 –</b> 8.-14.juni	Kl. 18.00 ILARS LØPSKARUSELL f.2007 + 18.00 Trimkarusell for alle	Kl. 18.00 Rulleskitrening i Tana f. 2005 + V/Tor Ivar Kl. 18.00 Familieorientering for alle. V/Elisabeth	Kl. 18.00 Rulleskicup i Tana. f. 2006 +	Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening
<b>Uke 25 –</b> 15-21.juni	Kl. 18.00 ALDON OPP - motbakk løp f.2007 + Kl. 18.00 Trimkarusell for alle	Kl. 18.00 Rulleskitrening i Tana f. 2005 + V/Tor Ivar Kl. 18.00 Sykling på grusbanen i Nesseby. f.2006-2012. Marit/Daniel	Kl. 18.00 Rulleskicup i Tana. f. 2006 +	ILARS KANOLEIR

\* Ilar har rulleski til alle. Viktig at alle som deltar har med sykkelhjelm, refleksvest, hansker og skistaver med pigger til asfalt.



<b>Uke 26 –</b> 22-28.juni	Kl. 18.00 Barmarkstrening f. 2005 + v/Tor Ivar Kl. 19.00 Terrengløp m/lassokasting f.2006. V/Charles	Kl. 18.00 Rulleskitrening i Tana f. 2005 + V/Tor Ivar (vi trener på den nye gangstien i Varangerbotn)* KL. 18.00 Familieorientering for alle. V/Elisabeth		Alle som er eldre enn f. 2003 bør ha en egentreningsøkt med løpetrening
-------------------------------	---	---	--	--

\* Ilar har rulleski til alle. Viktig at alle som deltar har med sykkelhjelm, refleksevest, hansker og skistaver med pigger til asfalt.