**Krets samlinger mellom og lang distanse høsten 2023**

|  |
| --- |
| **Kretssamling Mellom/langdistanse** |
| **Uke** | **dato** | **Sted** | **tid** | **Program** |
| 44 | 05.11.2023 | BIP | 11.00-13.00 | Bane / tempo rettet mot Konkurranse fart |
| 46 | 18.11.2023 | SIL | 11.00-12.30 | Lang bakke 8 x3 min |
| 48 | 2-3.12.2023 | Uddevalla | 12.00-14.0015.30-17.009.00-11.30 | Konkurransefart/ Styrke/langtur (2-3 økter) |
| 50 | 16.12.2023 | FIF (Veum) | 11.00-12.30 | Kort bakke 200m x 10 x 2 |
| 2 | 14.01.2024 | BIP | 12.00-14.00 | Konkurransefart  |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |