

RACER - treningsplan sesongen 2016, Gruppe 2 (L-O 5,30 timer)

Oppmøte er Sørumsand stasjon (S.st.) hvis annet ikke er angitt. Rutene er kun et forslag og kan endres, pga. vær, føre, osv.

Dag:	Dato:	Klokken	Ansvarlig 1	Ansvarlig 2	Rute		Tid	Km	Kommentar:
Uke 16									
Søndag	24.04.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Vormsund-Skogbygda - Skarnes - S.st	Rolig tur	3,5	90	
Uke 17									
Tirsdag	26.04.2016	18:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Lørenfallet - Nybakkryssset - S. st	Rullekjøring	2,0	60	
Torsdag	28.04.2016	18:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Hellne - Årnes - Hellne - Harkerud - S.st	Rolig rullekjøring	2,0	60	
Søndag	01.05.2016	09:25	ØH		Enebakk Rundt	Årets første ritt!	2,2	80	Oppmøtetidspunkt avtales
Uke 18									
Tirsdag	03.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Hellene - Årnes - Rånåsfoss - S. st	Rullekjøring	2,0	60	
Torsdag	05.05.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Neskollen - Dal - Fenstad - S. st	Rolig langtur	4,0	110	Kristi Himmelfartsdag
Søndag	08.05.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Kløfta - Åsveien - Dal - Fenstad - S.st	Rolig langtur	4,0	110	
Uke 19									
Tirsdag	10.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Hellne - Årnes - S.st	Rullekjøring	2,0	60	
Torsdag	12.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Lørenfallet - Nybakkryssset - Rød - Årnes - S.st	Rullekjøring	2,0	65	
Søndag	15.05.2016				1. Pinsedag				1. Pinsedag
Uke 20									
Mandag	16.05.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	Skjønnehaug-runden	Rolig langtur	4,0	110	2. Pinsedag
Tirsdag	17.05.2016				Grunnlovsdag				17.mai
Torsdag	19.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Wølneberg - Algarheim - Sand - Kløfta - Knatten - S.st	Rullekjøring	2,0	70	
Søndag	22.05.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Kløfta - Åsveien - Dal - Fenstad - S.st	Rolig langtur	4,0	110	
Uke 21									
Tirsdag	24.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Hellne - Årnes - S.st	Rullekjøring	2,0	60	
Torsdag	26.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st-Hellene-Årnes-S sand	Rullekjøring	2,0	60	
Søndag	29.05.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st-Skarnes-Skogbygda-Vorms-Hvam-S.st	Rolig langtur	4,0	110	
Uke 22									
Tirsdag	31.05.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st -Leirsund	Rullekjøring	2,0	45	
Torsdag	02.06.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Lindeberg - Jessheim - Dal - Nordkisa - S.st	Rullekjøring	2,5	70	
Søndag	05.06.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	S.st - Eidsvoll - S.st	Rolig langtur	4,5	130	
Uke 23									
Tirsdag	07.06.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Harkerud - Bjørkelangen - Hellne - S.st	Rullekjøring	2,5	70	
Torsdag	09.06.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Kløfta - Ask - Rv 120 - Skedsmokorset - Frogner - S.st	Rulletrening	2,5	70	
Søndag	12.06.2016	10:00	ØH	MH/LT/HE	Hurdalsjøen Rundt	Rolig langtur	5,0	140	
Uke 24									
Tirsdag	14.06.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st-Hellne - Auli	Rolig rullekjøring	2,0	45	
Torsdag	16.06.2016	18:30	ØH	MH/LT/HE	S.st - Bjørkelangen - S.st	Rolig rullekjøring for de som ønsker	2,0	60	
Lørdag	18.06.2016	08:29	ØH		Lillehammer - Oslo	Rask tur	5,3	190	Oppmøtetidspunkt avtales

Ansvarlig			Gruppe	Tlf::	
Øyvind Hagen		ØH	2	90 78 55 77	oyvind.hagen@vest.no
Morten Holterhuset		MH	2	91 58 87 97	mholterhuset62@gmail.com
Lars Tallhaug		LT	2	95 13 48 39	Lars.Tallhaug@vindteknikk.no
Helge Eliassen		HE	2	91 81 86 25	helge@eliassen.nu

Når det gjelder det oppsatte programmet vil det bli lagt inn noe intervall trening på tir/tor, samt at det er muligheter for at vi også kan kjøre bakke drag enkelte dager hvis det er hensiktsmessig. Dette tilpasser vi underveis.

Øyvind kan ikke være tilstede på alle treninger og dersom han ikke er tilstede følger de som møter opp treningsplanen med en av de andre tre ansvarlige. Morten Holterhuset, Lars Tallhaug og Helge Eliassen er reserve-ansvarlige og tar ansvar når Øyvind ikke er tilstede.