

MTB Grus/asfalt - treningsplan vårsesongen 2016

*Oppmøte er Sørumsand stasjon (S.st.) hvis annet ikke er angitt. Rutene er kun et forslag og kan endres, pga. vær, føre, osv.
Planen med treningsansvarlige og ruter vil bli oppdatert utover i sesongen*

Dag:	Dato:	Klokken	Ansvarlig 1	Ansvarlig 2	Rute		Tid	Km	Kommentar:
Uke 17									
Tirsdag	26.04.2016	18:00		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		
Torsdag	28.04.2016	18:00		MH	S.s-Blaker-Ulviksjøen-retur	Variert tempo	2,0		
Lørdag	30.04.2016	11:00	GTA	MH	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen-Nybakk- Bergersæter - Ulviksjøen-Blaker-S.st.	Rolig	3,5	80	
Uke 18									
Tirsdag	03.05.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		
Torsdag	05.05.2016	10:00		MH	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen-Nybakk- Bergersæter - Ulviksjøen-Blaker-S.st	Variert tempo	3,5	80	Kristi Himmelfartsdag
Lørdag	07.05.2016	10:00	GTA	MH/HE	S.st.-Finnstadbru-Ulviksjøen-Blaker-S.st.	Rolig	3,5	70	
Uke 19									
Tirsdag	10.05.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		
Torsdag	12.05.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Rolig	2,0		
Lørdag	14.05.2016	10:00		MH/HE	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen - Dragsjøen - Rakeie - Flolangen -Kjærnsmo -S.st	Rolig	3,5	85	Pinseaften
Uke 20									
Tirsdag	17.05.2016			MH	Grunnlovsdag				17.mai
Torsdag	19.05.2016	18:30		MH	S.st.-Hvaltjern - Hølandsveien - Mork - S.st.	Variert tempo	2,0		
Lørdag	21.05.2016	10:00	GTA	MH/HE	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen-Nybakk- Bergersæter - Ulviksjøen-Blaker-S.st.	Rolig	3,5	80	
Uke 21									
Tirsdag	24.05.2016	18:30		MH	S.s-Blaker-Ulviksjøen-retur	Variert tempo	2,0		
Torsdag	26.05.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		
Lørdag	28.05.2016	10:00		MH/HE	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen - Dragsjøen - Rakeie - Flolangen -Kjærnsmo -S.st.	Rolig	3,5	85	
Søndag	29.05.2016				Elgrittet				
Uke 22									
Tirsdag	31.05.2016	18:30		MH	S.s-Blaker-Ulviksjøen-retur	Variert tempo	2,0		
Torsdag	02.06.2016	18:30		MH	S.st.-Hvaltjern - Hølandsveien - Mork - S.st.	Variert tempo	2,5		
Lørdag	04.06.2016	10.00		MH/HE	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen - Dragsjøen - Rakeie - Flolangen -Kjærnsmo -S.st.	Rolig	3,5	85	
Uke 23									
Tirsdag	07.06.2016	18:30		MH	S.st.-Hvaltjern - Hølandsveien - Mork - S.st.	Variert tempo	2,5		
Torsdag	09.06.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,5		
Lørdag	11.06.2016				Raumerrittet				
Søndag	12.06.2016				Krepserittet				
Uke 24									
Tirsdag	14.06.2016	18:30		MH	S.s-Blaker-Ulviksjøen-retur	Variert tempo	2,0		
Torsdag	16.06.2016	18:30		MH	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		
Lørdag	18.06.2016	10:00			S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen-Nybakk- Bergersæter - Ulviksjøen-Blaker-S.st.	Rolig	3,5	80	
Uke 25									
Tirsdag	21.06.2016	18:30		MH/HE	S.st.-Hvaltjern - Hølandsveien - Mork - S.st.	Variert tempo	2,0		
Torsdag	23.06.2016	18:30		MH/HE	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0		

Lørdag	25.06.2016	10:00		MH/HE	S.st.-Finnstadbru-Ulviksjøen-Blaker-S.st.	Rolig	3,5	70
Uke 26								
Tirsdag	28.06.2016	18:30		MH/HE	S.s-Blaker-Ulviksjøen-retur	Variert tempo	2,0	
Torsdag	30.06.2016	18:30		MH/HE	S.st.-grus/asfalt-retur	Bakke drag	2,0	
Lørdag	02.07.2016	10:00		MH/HE	S.st.-Kjærnsmo - Ulviksjøen - Dragsjøen - Rakeie - Flolangen - Kjærnsmo - S.st.	Rolig	3,5	85

Ferie, plan blir laget fortløpende og informasjon lagt på facebook

Ansvarlig		Tlf.:	Epost		
Gunnar T Abrahamsrud	GTA	909 67 407	gunnar.thorvaldsen@gmail.com		
Bjørn Holmen	BH	905 50 215	bjholmen@gmail.com		
Morten Holterhuset	MH	915 88 797	mholterhuset62@gmail.com		
Helge Eliassen	HE	918 18 625	helge@eliasen.nu		