



Follo Sykkelklubb

Kick-off 8. april 2015

08.04.15

Tidsplan

Kl.17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:25 Terrengsykkelskolen

18:25-18:35: U10-12-terreng

18:35-18:45: U11-14-landevei

Kl. 18:45-19:00 Pause

19:00-19:10 Terrenggruppa, kvinner og menn

19:10-19:20 Team Follo ung

19:20-19:30 Follo landeveisdamer L-O

19:30-19:40 Follo ekspress

19:50-20:00 Follo 5

20:00-20:05 Nytt fra Styrkeprøven

Kl.20:05-20:15 Pause

Kl. 20:15-21:15 Mads Kaggestad

Kl. 21:15-21:30 Mingling-avslutning



Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.15 er det 460 medlemmer
Medlemmene godt fordelt på kommunene i Follo
- Treningstilbud til de fleste av våre medlemmer
- Bredt tilbud til barn og ungdom
- Tett samarbeid med de andre store klubbene på Østlandet
- Eier en aksjepost i Styrkeprøven



Styremedlemmer og kontaktpersoner

Kontaktpersoner

Våre utøvere ser du på landeveien og i terrenget, både som aktiv og som turrytter. Follo SK har et sykkeltilbud til alle i alle kategorier.

Vi har organisert oss deretter. Foruten styret finnes det kontaktpersoner for de ulike aktiviteter.

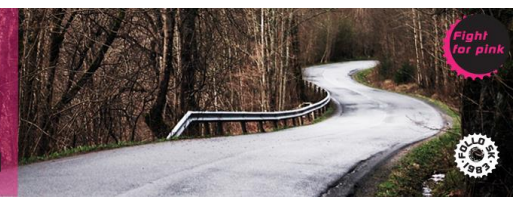
Kasserer er ikke styremedlem: [Jørgen Feldt](#)

Styre	Leder	Oskar Kleven	41 63 21 48	Ski
	Styremedlem	Børge Andreassen	90 61 42 89	Tomter
	Styremedlem	Ellen Semb	95 90 01 20	Ski
	Styremedlem	Ingrid Mollan Jensen	99 48 01 84	Langhus
	Styremedlem	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Styremedlem	Terje Myklebust	92 89 69 27	Langhus
	Styremedlem	Line Skofteby	99 47 00 57	Langhus
	Varamedlem	Hans Kristian Aaen	93 43 28 23	Langhus
Landeveisgruppa	Kontakt	Børge Andreassen	90 61 42 89	Tomter
	Ekspress	Jørgen Feldt	91 10 43 95	Langhus
	Follo 5	Tore Kirkedam	93 41 48 85	Langhus
	Damer Tur	Cathrine Kirkedam	41 68 84 51	Langhus
	Nybegynner voksne	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Hovedtrener			
	Ansvarlig	Oskar Kleven	41 63 21 48	Ski
	Ansvarlig	Ingrid Mollan Jensen	99 48 01 84	Langhus
	Kontakt/trener	Frode Berntzen	97 18 67 92	Kråkstad
	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
	Kontakt/trener	Lars Knutsen	90 79 63 44	Langhus
	Ansvarlig	Line Skofteby	99 47 00 57	Langhus
	www.follosk.no	Runar Heen	95 21 20 96	Oppegård
	Ansvarlig	Bjørn Erik Walle	46 80 00 28	Ås
Terrenggruppa				
Follo Ung				
Damegruppe				
Terrengsykkelskolen				
Rekruttgruppe-terreng (10-12 år)				
Rekruttgruppe-landevei(11-14år)				
Jentegruppe (8-12 år)				
Web ansvarlig				
Materialeforvalter				



Ritt og arrangementer i 2015

- 10. juni: Ritt 3, United bakeries Cup, Seiersten Skanse
- 8. august «Aktiv i Ski», samarbeid med Idrettsalliansen
- 16. august: Follorittet, Masterpoeng og NC-status
- 2. september: Ritt 7, United Bakeries Cup, Greverud?



Friluftslivets år

<http://www.friluftslivetsar.no>

Arrangere sykkel dag(er) i Ski

Ordføreren i Ski er invitert



Medlemskap og registrering

 Min idrett

Norsk English Hjelp Glemt brukernavn/passord? Ny bruker [Logg inn](#)

Om Min idrett Fordeler for deg For klubber og arrangører



Arrangementer Kurs Møter

Søk etter arrangementsnavn, sted og/eller idrett

[Søk](#)

MEST POPULÆRE ARRANGEMENTER

- 1 Kvitfjellrennet 2015, Alpint
- 2 DNB FIS SSL og SB1 FIS SL ÅL, Alpint
- 3 SC8 Sjusjøcup-finale fri fellesstart, Langrenn
- 4 KM stafett, Langrenn
- 5 Veteranmesterskapet 2015, Alpint
- 6 Bakkesprinten 2015, Langrenn
- 7 NM i Freeski - Big Air og Slopestyle, Freeski
- 8 FIS Donald Duck Hemsedal, Alpint
- 9 Tour de Salten-2015 (klassisk fellesstart),...
- 10 Tour de Salten Finale-2015, Langrenn

ENKLERE IDRETTSHVERDAG

Samler terminlister, aktiviteter, medlemskap og

NYHETER FRA IDRETT.NO

- IOC offentliggjør godtgjørelser



Drakter(1)



Fight for pink



Drakter(2)

- Det gis 2 års garanti på produksjonsfeil.
- Hvis det oppdages en feil eller mangel må Bestiller innen rimelig tid etter at det er oppdaget, eller man burde oppdaget det, sende skriftlig melding med ordreferanse til support@original.no om at det påberopes reklamasjon.
- Det kan forekomme fargeavvik på +/- 5 % på grunn av forskjellige kvaliteter og egenskaper på stoffene som benyttes
- ...<http://www.originalshop.no/t.../kjopsbetingelser-for-teamshop/>



Drakter(3)

Bestillingsrunde 3 for nye drakter. Dette er den tredje og siste runden for bestilling av drakter.

Nettportal åpen: 8 april

Nettportal stengt: 22 april

Leveringstid: 6 uker fra portal stenger.

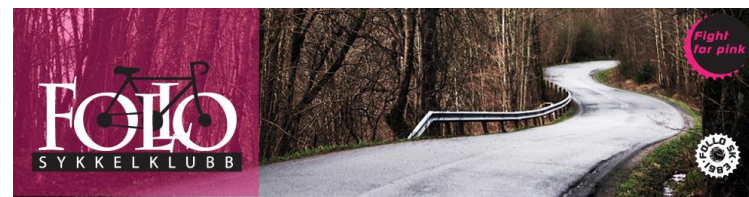
Logg inn via denne link: <http://teamservice.original.no/>

Brukernavn: follosk

<http://www.follosk.no/blog/post/28042/bestilling-av-ny-follo-drakt>

Bestilling av ny Follo-drakt

www.follosk.no



ØB-artikkel



Fin artikkel i dagens Østlandets blad

http://www.oblad.no/Unge_sykkelryttere_frir_til_n_ringslivet-5-68-40674.html





Terrengsykkelskolen 2015

Vårens vakreste eventyr i Follo

08.04.15

Hvem kan delta og hva kreves

Jenter og gutter fra 6 – 80

Alle må ha:

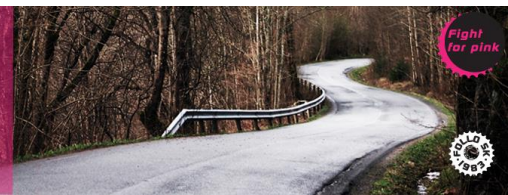
- Alle må ha sykler i god teknisk stand (bremser, gir, kjeder)
- Klær etter forholdene
- Ekstra slange ved punktering
- Drikke ved behov (fra 8 år og oppover)



Hva lærer vi

- Bremsse
- Gire
- Svinge
- Hoppe over stokker
- Balanse
- Kontroll i ullent terreng

Og alle andre ting som er gøy å drive med, med sykkel ute i skogen



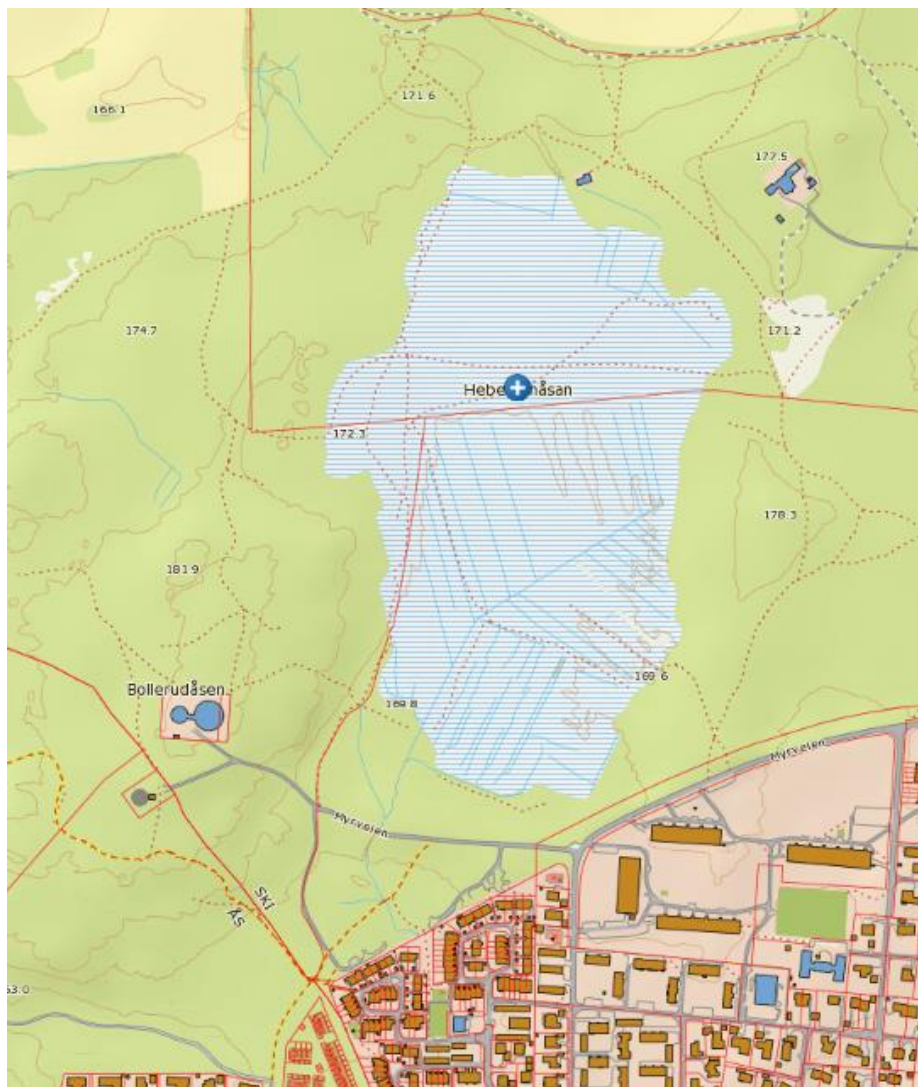
Hvor og når

- Oppmøte alltid Hebekk Skole , Sørjordet 7 Ski
- Klare til å sykle kl. 18.00
- Start 20.04.2015 (Påmelding starter kl. 17.00)
- 11 lære økter
- To stk. rittøkter, avslutning før sommeren 15.06.2015 og klubbritt søndag 20.09.2015.

På rittene før sommeren og på høsten, så griller vi pølser og koser oss



Hvor øver vi (Hebekkaskogen)



Velkommen til alle (Eirik har gått på TS .. 😊)





Terreng barn og unge 10-12år



Terreng barn og unge 10-12 år

Vi vil i år utvide tilbudet for barn og unge i alderen 10-12 år som ønsker mer sykling utover det Terrengsykkelskolen gir.

Dette blir en videreføring av torsdagstreningene som ble startet opp i fjor. Da så vi behovet for at enkelte utøvere trengte større utfordringer enn det Terrengsykkelskolen ga.

Denne gruppa er ment for de som har deltatt på flere TS skoler og som har deltatt på ritt som UB-cup og Norges Cup. Vi ønsker å gi disse et større tilbud med 2 treninger hver uke; Frem til sommeren blir det hver mandag og torsdag.

På høsten; tirsdag og torsdag. Treningene vil derfor bli lagt opp deretter. Det vil være både hardere og mer teknisk enn det utøverne opplevde på TS skolen. Vi vil ha mye fokus på teknikk og kondisjon, men vi skal selvsagt ha mye lek og moro.

Enkelte dager vil vi ha treninger andre steder. Dette for å få nye impulser, nytt terreng og variere litt. Mange begynner å bli lei Hebekk skogen. Dette vil bli informert om på treninger og det vil komme mail når det blir andre oppmøtestedet. Eks her blir å sykle i rittraseen på Skullerud, Drøbak osv. Eller bruke Skårhaugåsen, Holstadskogen, Greverud osv. Men hovedsakelig vil fast oppmøtested være på Hebekk skole.

På mandager vil vi ha oppmøte på samme sted og tid som TS skolen. Dette for å synliggjøre gruppa for andre barn samt at vi også føler vi er en del av resten av barnegruppa. Vi ønsker jo selvsagt at flere vil være med oss. Vi ønsker også at flere jenter vil bli med.



Trenere

- Jan Elling Rindli. Tlf 915 86 269
- Hogne Handeland Haug. Tlf 911 29 716
- Jan Aasgaard. Tlf 901 73 635
- Knut Gravdal. Tlf 905 59 686





Follo SK Landevei 11-14

MÅL

- Å få flere unge til å sykle landeveisritt
- Skape ungt miljø for landevei i området vårt



MORRO



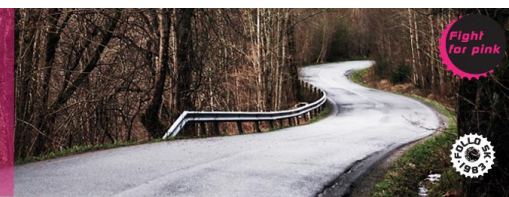
M/K11-12



Fight
for pink







PLAN 2015

- Landeveiskurs
- Øvinger
- Egentrening



Landeveikurs

- 4 onsdager
- Holdninger, adferd, etc
- Rullekjøring
- Lagtempo (!)
- Sving/brems-teknikk
- Ritteknikk



Hva kreves?

- Alder 11-14
- Landevei/Ræcer-sykkel
- Oppmøte



Spørsmål?





Follo SK Terreng Damer og menn

08.04.15



Terreng damer og menn

Terrengsykkelgruppen består av både tursyklister, mosjonister og aktive.

Terreng voksen består av to hovedgrupper. Er det mange på treningene deler vi i flere grupper hvis behov.

For mange er ritt som Birkebeinerrittet og Grenserittet sesongens store mål. Klubben tilbyr målrettet og hyggelig trening hele året med tanke på gode sykkelopplevelser.

Ønsker du et treningsfellesskap i variert terreng er terrenggruppa klar til å ta deg i mot.

Trivsel på tur i skogen



Terreng damer og menn

- Treningstider

Tirsdag kl 18-20

Tur i terrenget, fokus på fart og teknikk

Torsdag kl 18-20

Spesifikk intervall, forslag i kalenderen

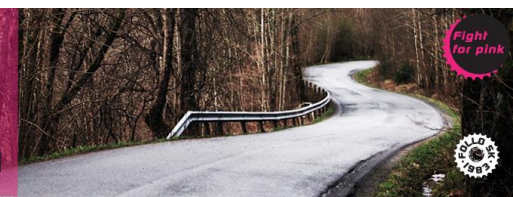
Søndag, evt lørdag kl 10

Planlegges på facebook/SMS, de som møter tar ansvar



Terrengritt

- 30/5 Terrengsykkelrittet
- 6/6 Raumerittet
- 13/6 Farrisrunden
- 21/6 Skiptvetrittet
- 28/6 Østmarkrittet
- 4/7 Trysilrittet
- 18/7 Valdresrittet
- 1/8 Grenserittet
- 28/8 Fredagsbirken/Ultrabirken
- 29/8 Birkebeinerrittet



Ansvarlige tirsdag og torsdag

- Kjell Ivar Moland
- Jon Otto Lien
- Willy Bratli
- Ingrid Molland Jensen
- Anna Skaarnæs-Moldestad
- Marianne

* Navn på ansvarlig for treningene står oppført i kalenderen





Team Follo Ung (TFU)



Foto: Jørgen Feldt



Foto: Eirik Semb

Team Follo Ung (TFU)

- Om opplegget

- Aktive syklister 13+ år
- 2015: 14 stykker
- Terreng OG landevei
- Samarbeider med andre grupper ifht treninger mm
- Treninger tirsdager og torsdager ++
- To-tre samlinger
- Ritt: UB-cup, Norges Cup m.fl.
- Egen logo på drakta (utøverne får ett draktsett)
- Litt dugnadsarbeid (bl.a. kjøre servicebil Trheim-Oslo)
- Sponsorer og trenerkoordinator/hovedtrener ønskes!
- Mye treningsglede og samhold 😊



FOLLO
SYKKELKLUBB



You Just Got
Passed
By A
GIRL

08.04.15

Follo SK Jentelag

- Om opplegget

- Kjøre Lillehammer – Oslo på +/-06.00
- Håper samle 10-15 jenter som kjører sammen
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene noe sammen i forkant av Styrkeprøven
 - Felles trening torsdager for å øve inn å sykle sammen
 - Fellestreninger starter 9. april
- Informasjon på Facebook
- Ha det gøy!
- 20 stykker har meldt sin interesse for dette



Follo SK Jentelag

- Vil du være med?

- Vil du være med på dette?
- Søk oss opp på Facebook
 - Follo's jentelag, Lillehammer-Oslo 2015
- Melder oss på i felles startpulje fra Lillehammer
- Meld dere på i gruppen 08:30 5-6 timer
- Initiativtagere:
 - Isabel Karlsen
 - Jannicke Strand Aaen
 - Line Schultz Feldt





Follo Express 2015



08.04.15

Hvem er vi?



FOLLO EXPRESS 2015

RYTTER: Espen Kristiansen
ROLLE: Humørspreder og ledsager for kapteinen

ALDER: 38
SYKLER: Landevei og terreng
ÅR PÅ SYKKELEN: Teller ikke
STØRSTE STYRKE(R): Alltid motivert og flink til å gå i kjellern
MÅLSETNING FOR 2015: Få Expressen inn blandt topp ti i Styrkeprøven, Vinne Eresfjorden Grand Prix 2015

Nesset Sparebank
Eresfjord 5. juli 2014
SJEKK
2.000,-
2. plass herrer Eresfjord Grand Prix 2014
Underskrift: Anne Nordal Joshi

FOLLO SYKKELKLUBB

Fight for pink



FOLLO EXPRESS 2015

RYTTER: Sissel Vien
ROLLE: Regnbuestriper - respekt!

ALDER: 55
SYKLER: Landevei (tempo er favoritten)
ÅR PÅ SYKKELEN: 10
STØRSTE STYRKE(R): Glad i å trene, matcher meg med gutta
MÅLSETNING FOR 2015: Topp 5 L-O, jeg er med i rulla! Ellers VM trøya i kvinner eldre junior tempo OG fellesstart

FOLLO SYKKELKLUBB

Fight for pink



FOLLO SYKKELKLUBB

Fight for pink

Hvem er vi?

FOLLO EXPRESS 2015

RYTTER: Hans Kristian Aaen

ROLLE: Fotograf og arbeidskar

ALDER: 33

SYKLER: Landevei og terreng

ÅR PÅ SYKKELN: 7 år siden første ritt

STØRSTE STYRKE(R):

Stilful fotografering i høy fart

MÅLSETNING FOR 2015:

Få Expressen inn blandt topp ti i Styrkeprøven



Fight
for pink

Fight
for pink

Fight
for pink



Kort om 2014



- Topp ti i lagkonkurransene
- Best i Follo
- Klubbrekord i Styrkeprøven
- 13 treninger og 4 fire ritt
- Jevnt bra oppmøte på treninger +/-20 i snitt

Målsetting for Expresslaget



- Topp ti i uoffisielt lag nm, langdistanse
- Best av lagene i Follodistriktet
- Bruttolag på 25 – 30 ryttere
- Opplegg uten for mye forpliktelser
- Ha det gøy!



Litt om laget

Ressurspersoner

- Administrativt/trener: Jørgen Feldt
- Trener: Anders Christiansen
- Buss: Bjørn Erik Walle
- Støtteapparat: **! HJELP !**
 - Kommisær/dommer
 - Ledebil
 - Servicebil inkl. dommer
 - Langing
 - Kanskje noen bilder fra treninger og ritt



Kort om Styrkeprøven 2015

- Uoffisielt NM lagtempo, langdistanse for klubblag
- Aktivt ritt
 - Ledebil
 - Dommerbil
 - Servicebil
- Max 20-ryttere
 - 11 til mål
 - Ny trasee fra Olavsgaard
 - Målgang på Ekeberg
- Utstysreglementet til NCF gjelder
 - Drakter
 - Vekt på sykkel

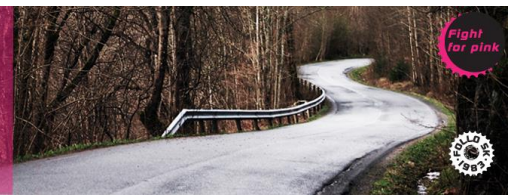


Trening

- målsetting om topp ti krever trening

April - juni

- En «obligatorisk» trening per uke (tirsdag)
 - Fokus på samkjøring som lag og øve på rulle
- Frivillig deltagelse på klubbtreninger torsdag og søndag
 - Oppfordres til langtur i helg som er 3-4 timer rolig
- Ellers egentrening



12 treninger & 3 ritt før Styrkeprøven

Treningsplan

Uke	Dato	Dag	Treningsinnhold	
15	07.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #1 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 3-4 drag på ca. 15 min.	ca 2 timer, men spars på mørket
16	14.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #2 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 4 lagtempodrag på ca. 15 min. Deretter et femte	ca 2 timer, men spars på mørket
17	21.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #3 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 3 lagtempodrag på ca. 15 min. Deretter et femte	ca 3 timer
17	26.04.2015	Søndag	Follo Ekspresstrening #4 Gjennomkjøring Enebakk Rundt - Første økt som lag. Vi deler opp gjennomkjøringen med partier som fokuserer på teknisk kjøring og partier	ca 4 timer
18	28.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #5 Rulleøkt - fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og velledde hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
18	01.05.2015		ENEBAKK RUNDT	
19	05.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #6 Rulleøkt - Fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og velledde hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
20	12.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #7 Rulleøkt - Laget skal nå begynne å bli samkjørte og den tekniske flyten bør begynne å sitte. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og	ca 3 timer
21	19.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #8 Rulleøkt - Laget skal nå begynne å bli samkjørte og den tekniske flyten bør begynne å sitte. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og	ca 3 timer
22	26.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #9 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
23	02.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #10 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
	07.06.2015	Søndag	TYRIFJORDEN RUNDT	
24	09.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #11 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
25	16.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #12 Rulleøkt - Siste økt før Lillehammer - Oslo. Vi tar en rolig tur sammen og legger inn et par drag på ca. 10-15 min med fartstrening.	ca 3 timer
	20.06.2015		Lillehammer - Oslo	

Fokusområder

- Samkjøring som mindre grupper
- Bli vant til å ligge på hjul og veksle
- Samkjøring som lag
- Bli vant til å ligge på hjul og veksle
- Lengden økes gradvis fra 80 km – 110 km
- Bakker inkluderes på øktene etterhvert
- Terping på rulle
- Konkurransesfart
- Lengden rundt 120 km



Rittplan

Ritt	Når	Distanse	Målsetting	Status
	01.05.2015	82 km	Under 2 timer	Fått plass i lagkonkurransen 27 påmeldte
Randsfjorden rundt	31.05.2015	152 km	Under 3:38 timer	Fått plass i lagkonkurransen 17 påmeldte
Tyrifjorden rundt	07.06.2015	150 km	Under 3:40 timer	Fått plass i lagkonkurransen 14 påmeldte
	20.06.2015	188 km	Topp ti	Fått plass i lagkonkurransen



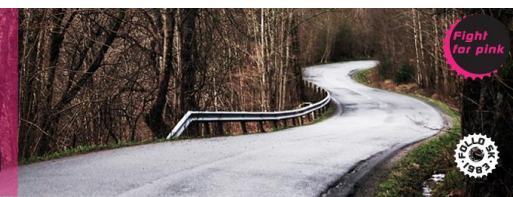
Forpliktelser?

- Delta på tirsdagstreninger og oppkjøringsritt
- Liten egenandel
 - Dekke lagkontingent
 - Noe dekkes av klubben
 - Følgebil(er)
 - Buss til Lillehammer
- Andre kostnader
 - Startkontingenter
 - Hotell på Lillehammer (800,-)
- Deltagelse i lagkonkurransen på Styrkeprøven innebærer at alle må ha løst helårslisens gjennom klubben



Vil du være med?

- Ta kontakt med Jørgen Feldt
folloexpress@gmail.com



Laget består av 34 ryttere

Navn



Amund Riiser
Anders Christiansen
Bent Granby
Bjørn Erik Walle
Børge Andreassen
Espen Gustavsen
Espen Kristiansen
Gaute Helfjord
Geir Lothe
Geri Arne Nessa
Hans Kristian Aaen
Hans Petter Stenberg
Håvard Kalvøy
Jan-Inge Berge
Johan Nossen
Jon Smogeli
Jørgen Feldt
Jørn-Ivar Tronvold
Kenneth Hansen
Kjetil Westgård
Odd-Arne Hoel
Olav Fjeld Kraugerud
Ole Anton Haglerød
Sissel Vien
Steve Kristiansen
Stian Brække
Stian G Haugland
Terje Myklebust
Thomas Forsberg
Thomas Husum
Tom Helsinghof
Tor Gunnar Ingvaldsen
Tore Jakobsen
Torje Øvergaard





Follo 5

Landevei 2015

08.04.15

Målgruppe

Gruppen er ment som et tilbud til både kvinner og menn;

- som er interessert i å trene hardt, men ikke har anledning til å legge ned så mye tid som det kreves for å være en del av Follo Ekspress.
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppen vil ha en sosial profil med stopp for kaffe og boller når vi er på langtur eller samling.



Litt om gruppen

Målsetningen er å kunne stille 30 eller flere ryttere på startstreken.

- Målsetningen er derfor å ha minst 40 ryttere som deltar på treningene.
- Flere gode ryttere har alt meldt seg på i gruppen basert på de målene som er satt opp.
- Follo drakt er obligatorisk på trening og ritt.



Trening

- ✓ Treningen starter tirsdag 7. april 2015.
- ✓ Målsetningen er at alle skal være med fra første dag.
- ✓ Treningene vil starte i et moderat tempo med fokus på teknikk og samkjøring.
- ✓ Farten vil imidlertid øke etter hvert slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- ✓ Gruppen vil ha de samme treningsinnhold og tider som gruppe 1, men tilpasset gruppens nivå. Vi vil ikke blande de forskjellige gruppene.
 - ✓ Tirsdag: 18:00 Teknisk- og rulletrening. (2 timer) (Lagtempo – ryttere med lik kapasitet settes sammen)
 - ✓ Torsdag: 18:00 Intervall eller bakketrening. (2 timer)
 - ✓ Søndag: 10:00 Langtur i rolig tempo. (3-4 timer) (Ingen vil bli frakjørt, kaffe og bollestopp)
- ✓ Det forutsettes at hver enkelt legger opp til egentrening i tillegg til det faste opplegget.
- ✓ Dersom ryttere fra andre grupper deltar på treningene gjør de alltid dette på våre vilkår.
- ✓ Det vil være obligatorisk fremmøte på tirsdager.



Ritt/målsetting

- ✓ Målet er å starte i 4 ritt i 2015.
 - ✓ Enebakk Rundt (84 km):

1. mai	Tid: 2:15 – 2:20
--------	------------------
 - ✓ Vestfold Rundt (90 km):

31. mai	Tid: 2:30 – 2:45
---------	------------------
 - ✓ Tyrifjorden Rundt (145 km):

7. juni	Tid: 4:10 – 4:20
---------	------------------
 - ✓ Lillehammer Oslo (196 km):

20. juni	Tid: 5:00
----------	-----------
- ✓ Follo Rittet.
master

17. august	Fellesstart – tur eller (frivillig)
------------	--
- ✓ Det blir organisert transport og overnatting i sammenheng med Lillehammer Oslo
 - ✓ Klubben har reservert 40 plasser i pulje 5 timer frem til 18. desember.
 - ✓ Dette betyr at vi får beste mulige startavgift. De som melder seg på må betale inn startavgiften til klubben innen 1. desember.
- ✓ Det er ikke obligatorisk å starte på ritt, men vi ser gjerne at flest mulig starter slik at vi får ritterfaring så tidlig som mulig.
- ✓ Vi vil så langt det er mulig forsøke å få alle til mål.



Informasjon

- Informasjon til rytterne i gruppen vil bli gitt på gruppens egen Facebook gruppeside.
- Denne finnes under samme fane som Follo SK.

