

Treningsplan august-oktober, 2015

Tirsdag 30.06	Oppmøte og tur etter avtale (Se FB)	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 05.07	Oppmøte og tur etter avtale (Se FB)	Ca. 3-4 timer
Tirsdag 07.07	Oppmøte og tur etter avtale (Se FB)	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 12.07	Oppmøte og tur etter avtale (Se FB)	Ca. 3-4 timer
Tirsdag 28.07	Ringerikskraft-Hvalsmoen-Eggemoen-Jevnaker-Sløvika-Kalvsjø-Olimbslinna-Jevnaker-Åsbygda-Klekken-Norderhov-Ringerikskraft.(Sløvikrunden)	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 02.08	Ringerikskraft-Tolpinrud-Snyta-Ask-Tyristrand-Vikersund-Syilling-Skaret-Sundvollen-Norderhov-Ringerikskraft. (Tyrifjorden rundt)	Ca. 4 timer
Tirsdag 04.08	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Snyta-Ask-Sandaker-Heggen-Heradsbygda-Veien-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 09.08	Øyeren rundt, tur-ritt 124 km	
Tirsdag 11.08	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Neslandet t/r-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Helgelandsmoen-Norderhov-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 16.08	Ringerikskraft-Norderhov-Vik-Neslandet-Skaret-Liertoppen-Asker-Hvalstad-Billingstad-Sandvika-Sollihøgda-Neslandet-Vik-Norderhov-Ringerikskraft.(Asker-runden)	Ca. 4 timer
Tirsdag 18.08	Ringerikskraft-Hvalsmoen-Eggemoen-Jevnaker-Sløvika-Kalvsjø-Olimbslinna-Jevnaker-Åsbygda-Klekken-Norderhov-Ringerikskraft.(Sløvikrunden)	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 23.08	AXA-kråketrækken, tur-ritt 72 km	
Tirsdag 25.08	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Snyta-Ask-Sandaker-Heggen-Heradsbygda-Veien-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 30.08	Ringerikskraft-Hvalsmoen-Eggemoen-Jevnaker-Grymyr-Gran-Roa-Kalvsjø-Olimbslinna-Jevnaker-Åsbygda-Klekken-Norderhov-Ringerikskraft. (Hadelandsrunden)	Ca. 3 timer
Tirsdag 01.09	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Neslandet t/r-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Helgelandsmoen-Norderhov-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 06.09	Dokka rundt, tur-ritt 83 km	

Treningsplan august-oktober, 2015

Tirsdag 08.09	Ringerikskraft-Hvalsmoen-Eggemoen-Jevnaker-Sløyvika-Kalvsjø-Olimbslinna-Jevnaker-Åsbygda-Klekken-Norderhov-Ringerikskraft.(Sløyvikrunden)	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 13.09	Femsjøen rundt, tur-ritt 101 km	
Tirsdag 15.09	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Snyta-Ask-Sandaker-Heggen-Heradsbygda-Veien-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 20.09	Ringerikskraft-Tolpinrud-Snyta-Ask-Tyristrand-Vikersund-Syilling-Skaret-Sundvollen-Norderhov-Ringerikskraft. (Tyrifjorden rundt)	
Tirsdag 22.09	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Neslandet t/r-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Helgelandsmoen-Norderhov-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 27.09	Ringerikskraft-Norderhov-Vik-Neslandet-Skaret-Liertoppen-Asker-Hvalstad-Billingstad-Sandvika-Sollihøgda-Neslandet-Vik-Norderhov-Ringerikskraft.(Asker-runden)	
Tirsdag 29.09	Ringerikskraft-Hønekrysset-Åsa krysset-Sundvollen-Neslandet t/r-Vik-Svendsrud-Hunstad-Gomnes-Helgelandsmoen-Norderhov-Ringerikskraft	Ca. 2-2,5 timer
Søndag 04.10	Ringerikskraft-Hvalsmoen-Eggemoen-Jevnaker-Grymyr-Gran-Roa-Kalvsjø-Olimbslinna-Jevnaker-Åsbygda-Klekken-Norderhov-Ringerikskraft. (Hadelandsrunden)	

Oppmøte sted:

- Ringerikskraft, Fossveien

Oppmøte tid:

- Tirsdager klokken 18:00
- Søndager klokken 10:00

Aktuelle tur-ritt i perioden august-oktober:

- Tour de Hallingdal 9-12. Juli (etapperitt)
- Øyeren rundt 9. august (125 km)
- AXA kråketrækken 23. august (72 km)
- Dokka rundt 6. september (83 km)
- Femsjøen rundt 13. september (101 km)