



Det vil bli nødvendigvis bli endringer i dette Treningssopplegget. Men alle som står på e-postlistene til Rye 19 vil få melding om disse. Send en e-post til [pc@orapp.no](mailto:pc@orapp.no) hvis du vil på listen.

Oppmøtesteder: Brekke Brekkekrysset ved inngangen til Maridalen  
 Årvoll skole Parkeringsplassen (gammel idrettsplass) innenfor Årvoll skole  
 Hauketo Parkeringsplassen til NSB på Hauketo  
 Gjelleråsen Bensinstasjonen på høyre side på vei ut av byen.

## Treningssopplegg for Rye 19 - 2004

versjon 5: 18.03.2004

Uke	Dato	Ukedag	Møtetid	Trening	Oppmøte	Tid (timer)	Intensitet	Antatt km	
16	12.april	mandag							
	13.april	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	14.april	onsdag							
	15.april	torsdag	18.30	Stryken/Harestua	Gjelleråsen	02:00	65-70%	50	
	16.april	fredag							
	17.april	lørdag							
	18.april	søndag	10.00	Rolig langtur til Jessheim	Årvoll skole	03:30	60-70%	80	
17	19.april	mandag							
	20.april	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	21.april	onsdag							
	22.april	torsdag	18.30	Rundtur Sørums-Fetsund	Gjelleråsen	02:00	65-70%	60	
	23.april	fredag							
	24.april	lørdag							
	25.april	søndag	10.00	Rolig langtur Maura-Jessheim	Årvoll skole	04:00	60-70%	100	
18	26.april	mandag							
	27.april	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	80-90%	35	
	28.april	onsdag							
	29.april	torsdag	18.30	Rundtur til Jessheim	Gjelleråsen	02:00	65-70%	60	
	30.april	fredag							
	01.mai	lørdag	07.30	Ritt: Enebakk Rundt, start 09.00	Skullerudstua	02:45	75-80%	83	
	02.mai	søndag							
19	03.mai	mandag							
	04.mai	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	05.mai	onsdag							
	06.mai	torsdag	18.30	Harestua	Gjelleråsen	02:00	65-70%	60	
	07.mai	fredag							
	08.mai	lørdag							
	09.mai	søndag	10.00	Rolig langtur rundt Øyeren	Årvoll skole	04:30	60-70%	120	
20	10.mai	mandag							
	11.mai	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	12.mai	onsdag							
	13.mai	torsdag	18.30	Rundtur Sørums-Fetsund	Gjelleråsen	02:00	65-70%	60	
	14.mai	fredag							
	15.mai	lørdag							
	16.mai	søndag	10.00	Rolig langtur til Skiptvet/Våler	Hauketo	05:00	60-70%	110	
21	17.mai	mandag							
	18.mai	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	19.mai	onsdag							
	kr.h.f	20.mai	torsdag	09.00	Rolig langtur Nittedal-Nannestad	Årvoll skole	05:30	60-70%	140
	21.mai	fredag							
	22.mai	lørdag							
	23.mai	søndag	10.00	Rolig langtur rundt Hurdalssjøen	Årvoll skole	05:30	60-70%	150	
22	24.mai	mandag							
	25.mai	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	26.mai	onsdag							
	27.mai	torsdag	18.30	Rundtur til Jessheim	Gjelleråsen	02:00	70-75%	60	
	28.mai	fredag							
pinse	29.mai	lørdag	10.00	Rolig langtur Årnes-Fetsund	Årvoll skole	05:30	60-70%	120	
alt.	30.mai	søndag	08.30	Vestfold Rundt (start 10.00)	Rådhuset, Horten	06:00	75-80%	165	



23	31.mai	mandag							
	01.juni	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	02.juni	onsdag							
	03.juni	torsdag	18.30	Harestua	Gjelleråsen	02:30	70-75%	60	
	04.juni	fredag							
	05.juni	lørdag	10.00	Langtur - Prolog Nordmarka Rundt	Valle skole	05:30	60-70%	150	
	06.juni	søndag	09.00	<b>Nordmarka rundt - dugnad for de som er satt opp på den.</b>					
24	07.juni	mandag							
	08.juni	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	09.juni	onsdag							
	10.juni	torsdag	18.30	Rundtur Sørums-Fetsund	Gjelleråsen	02:30	65-70%	60	
	11.juni	fredag							
	12.juni	lørdag							
	13.juni	søndag	06.30	Ritt: Mjøsa Rundt (start 08.00)	Feiring skole	07:30	75-80%	230	
25	14.juni	mandag							
	15.juni	tirsdag	18.30	Intervall, bakkedrag	Brekke	01:30	85-90%	35	
	16.juni	onsdag							
	17.juni	torsdag	18.30	Rundtur til Jessheim	Gjelleråsen	02:30	65-70%	60	
	18.juni	fredag							
	19.juni	lørdag							
	20.juni	søndag	10.00	Rolig langtur rundt Øyeren	Årvoll skole	05:30	60-70%	120	
26	21.juni	mandag							
	22.juni	tirsdag	18.30	Harestua	Grua	03:00	60-70%	75	
	23.juni	onsdag							
	24.juni	torsdag							
	25.juni	fredag	08.00	Buss til Trondheim	Valle skole				
	26.juni	lørdag	07.00	Den store styrkeprøven	Trondheim	19:30	70-75%	540	
	27.juni	søndag							

2898

**Startkontingenter i div. aktuelle ritt**

	rittets lengde	påmel- dings- frist	start- kontin- gent
Enebakk Rundt - <a href="http://www.ikhero.com">www.ikhero.com</a>	83 km	24. april	150
Vestfoldt Rundt - <a href="http://www.vestfold-rundt.no">www.vestfold-rundt.no</a>	165 km	1. mai	250
Mjøsa Rundt - <a href="http://www.feiringil.no/gruppene/syssel/mjosarundt.htm">www.feiringil.no/gruppene/syssel/mjosarundt.htm</a>	230 km	10. juni	400
DSS Trondheim-Oslo - <a href="http://www.styrkeproven.no">www.styrkeproven.no</a>	540 km	30. april	1 300

Alle rittene har høyere startkontingent hvis du melder deg på for sent, men du får valingsvis starte selvom du kommer rett før start.