



Uke 13	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	28. mars	10.00	Hauketo	Rolig langtur	4t	100	Værforbehold, 2. påskedag, racer eller MTB
Tirsdag	29. mars						
Onsdag	30. mars	20.00	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Torsdag	31. mars						
Fredag	1. april						
Lørdag	2. april	11.45	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Søndag	3. april	10.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	4t	100	Værforbehold, racer eller MTB

* Spinning er for de som har plass.

Uke 14	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	4. april						
Tirsdag	5. april						
Onsdag	6. april	20.00	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Torsdag	7. april						
Fredag	8. april						
Lørdag	9. april	11.45	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Søndag	10. april	10.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	4t	100	Værforbehold, racer eller MTB

* Spinning er for de som har plass.



Uke 15	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	11. april	17.30	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Tirsdag	12. april						
Onsdag	13. april	20.00	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Torsdag	14. april						
Fredag	15. april						
Lørdag	16. april	11.45	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Søndag	17. april	10.00	Hauketo	Rolig langtur	5t	150	

* Spinning er for de som har plass.

Uke 16	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	18. april	17.30	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Tirsdag	19. april						
Onsdag	20. april	20.00	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Torsdag	21. april						
Fredag	22. april						
Lørdag	23. april	11.45	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Søndag	24. april	10.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	5t	150	

* Spinning er for de som har plass.



Uke 17	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	25. april						
Tirsdag	26. april	17.30	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Onsdag	27. april	20.00	SATS Manglerud	Spinning*	1t15m		Intervalltrening
Torsdag	28. april						
Fredag	29. april						
Lørdag	30. april	10.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	3t	90	Teknisk rullekjøring
Søndag	1. mai	09.00	Skullerudstua	Enebakk Rundt		80	Ritt

* Spinning er for de som har plass.

Uke 18	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	2. mai						
Tirsdag	3. mai	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Onsdag	4. mai						
Torsdag	5. mai		}	Masters Grand Prix Asker og Bærum			Alt. langtur 5t (150 km)
Fredag	6. mai						Alt.bakkeint. (5 drag)
Lørdag	7. mai						Alt. langtur 4t (120 km)
Søndag	8. mai						Alt. langtur 5t (150 km)



Uke 19	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	9. mai						
Tirsdag	10. mai	18.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	5 drag
Onsdag	11. mai						
Torsdag	12. mai	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Fredag	13. mai						
Lørdag	14. mai	14.00	Leirsund	Ceres-rittet		80	Veterancupritt
Søndag	15. mai	09.00	Hovseter (Gardeleiren)	Rolig langtur	7t	200	Tyrifjorden rundt, merk oppmøtested!

Uke 20	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	16. mai	09.00	Gjelleråsen	Langtur med lagkjøring	5t	160	Lagtempo siste timen
Tirsdag	17. mai	18.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	5 drag
Onsdag	18. mai						
Torsdag	19. mai	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Fredag	20. mai						
Lørdag	21. mai	09.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	7t	200	Veldig rolig tur
Søndag	22. mai	09.00	Hovin skole	Nordmarka Rundt		153	Satsningsritt



Uke 21	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	23. mai						
Tirsdag	24. mai	18.00	Gjelleråsen	Tempotrening, lagkjøring	3t	100	Teknisk oppover Nittedal. Full fart fra Grua og tilbake.
Onsdag	25. mai						
Torsdag	26. mai	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Fredag	27. mai						
Lørdag	28. mai	09.00	Gjelleråsen	Langtur med lagkjøring	5t	160	Lagtempo siste timen
Søndag	29. mai	09.00	Hauketo	Rolig langtur	7t	200	Teknisk rullekjøring

Uke 22	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	30. mai						
Tirsdag	31. mai	18.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	6 drag
Onsdag	1. juni						
Torsdag	2. juni	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Fredag	3. juni						
Lørdag	4. juni	09.00	Hauketo	Langtur med lagkjøring	5t	160	Partempo tilslutt: 3 drag mellom Hv.bukta og Tusenfryd
Søndag	5. juni	09.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	7t	200	Teknisk rullekjøring



Uke 23	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	6. juni						
Tirsdag	7. juni	18.00	Gjelleråsen	Tempotrening, lagkjøring	3t	90	Teknisk oppover Nittedal. Full fart fra Grua og tilbake.
Onsdag	8. juni						
Torsdag	9. juni	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Fredag	10. juni						
Lørdag	11. juni	09.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	4t	120	Teknisk rullekjøring
Søndag	12. juni	08.00	Feiring	Mjøsa Rundt		225	Satsningsritt

Uke 24	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	13. juni	18.00	Brekke / Maridalen	Restitusjonstrening	1t30m	40	
Tirsdag	14. juni						
Onsdag	15. juni	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Torsdag	16. juni						
Fredag	17. juni						
Lørdag	18. juni	09.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	6 drag
Søndag	19. juni	09.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	5t	150	



Uke 25	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	20. juni	18.00	Brekke / Maridalen	Restitusjonstrening	2t	40	
Tirsdag	21. juni	18.00	Hvervenbukta	Partempo	2t30m	70	4 x10 min drag
Onsdag	22. juni						
Torsdag	23. juni	19.00	Målområdet Løren	Levering av utstyr			
Fredag	24. juni						
Lørdag	25. juni	07.00	Trondheim	DSSP		540	
Søndag	26. juni	12.00	Målområdet Løren	Utpakking fra følgebiler			

Uke 26	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	27. juni						
Tirsdag	28. juni	18.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	3t	100	
Onsdag	29. juni						
Torsdag	30. juni	18.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	6 drag
Fredag	1. juli						
Lørdag	2. juli		Ottadalen	NM Veteraner, tempo			
Søndag	3. juli		Ottadalen	NM Veteraner, felles			



Uke 27	Dato	Tids- pkt.	Oppmøtested	Hva	Tid	Ca. km	Kommentar
Mandag	4. juli						
Tirsdag	5. juli	18.00	Grefsenkollen	Bakkedrag	2t	50	6 drag
Onsdag	6. juli	18.00	Gjelleråsen	Rolig langtur	3t	100	
Torsdag	7. juli						
Fredag	8. juli		Lærdal	Jotunheimen Rundt		430	Satsningsritt
Lørdag	9. juli						
Søndag	10. juli						