

Treninger Frøy 3 Vår/Sommer 2018

Satsningsritt er merket med rødt, andre aktuelle ritt er merket med blått,
 Viktige treninger der det er obligatorisk oppmøte for de som skal kjøre satsningsrittene er merket med grønt.

Tirsdager: Hvervenbukta 18:00 Satsningsritt:
 Torsdager: Hvervenbukta 18:00
 Lørdager: Bakkedrag NAF Ekeberg 10:00 (Legges opp som egentrening)
 Søndager: Hvervenbukta 09:00/10:00 i April

01.05 Enebakk Rundt
 20.05 Nordmarka rundt
 03.06 Tyrifjorden Rundt
 16.06 Lillehammer – Oslo

Dato	Dag	Beskrivelse	Tid ca.
27.03.2018	tirsdag	Sjekk forumet om trening	
28.03.2018	onsdag		02:00
29.03.2018	torsdag	Sjekk forumet om trening	
30.03.2018	fredag		02:00
31.03.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	
01.04.2018	søndag	Sjekk forumet om tur	
02.04.2018	mandag		
03.04.2018	tirsdag	Gamle mossevei 2 x. Fokus på teknisk riktig kjøring - Husk lys på sykkel	02:00
04.04.2018	onsdag		
05.04.2018	torsdag	Gamle mossevei 2 x. Fokus på teknisk riktig kjøring - Husk lys på sykkel	02:00
06.04.2018	fredag		
07.04.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	
08.04.2018	søndag	Rollig Langtur, Enebakk Rundt - Mot klokka. Oppmøte Skullerud 10:00.	05:00
09.04.2018	mandag		
10.04.2018	tirsdag	GML, Mossevei 5 X Bakkedrag Industritomta - 2 X teknisk trening rulle. Husk lys på sykkel.	02:00
11.04.2018	onsdag		
12.04.2018	torsdag	Gamle mossevei 2 x - Høy fart hjulet og inn siste gang (ikke uoddig risiko). Husk lys på sykkel.	02:00
13.04.2018	fredag		
14.04.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
15.04.2018	søndag	Rollig langtur - Hverven-Hvitsten-Son-Vestby-Kongeveien-Hverven	03:30
16.04.2018	mandag		
17.04.2018	tirsdag	Rulletrening: Hverven - Fjoser - Kongeveien - Hverven. (Høy fart) Husk lys på sykkel.	02:00
18.04.2018	onsdag		
19.04.2018	torsdag	Nedenom og hjem X 3 helt opp til Kirken - Rulletrening GML, Mossevei inn igjen. Husk lys på sykkel.	02:30
20.04.2018	fredag		
21.04.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	
22.04.2018	søndag	Generalprøve Enebakk rundt. Oppmøte Skullerud 09:30. Kjøring uten stopp.	05:00
23.04.2018	mandag		
24.04.2018	tirsdag	Drøbak (Hverven-Rundvollbakkene-Knardal-Scarphella-Heer-Sundbybakken-Hverven). Husk lys på sykkel.	02:30
25.04.2018	onsdag		
26.04.2018	torsdag	Glennomgang veiplassering tette rekker - 2 X gamle mossevei. Husk lys på sykkel.	02:00
27.04.2018	fredag		
28.04.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
29.04.2018	søndag	Rollig langtur. Oppmøte Skullerud. (Skullerud - Frogner - Skullerud)	
30.04.2018	mandag		
01.05.2018	tirsdag	Enebakk Rundt	02:00
02.05.2018	onsdag		
03.05.2018	torsdag	3 bakker Hverven-Rundvollbakkene-Linnebråteveien-Fagerstrand-Scarphella—Hverven (Teamarbeid)	02:30
04.05.2018	fredag		
05.05.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
06.05.2018	søndag	Rollig langtur (Hvervenbukta - Fjoser - Son - Sånar - Garder - Kroer - Ås - Hverven)	05:00
07.05.2018	mandag		
08.05.2018	tirsdag	Førsteman #1	02:30
09.05.2018	onsdag		
10.05.2018	torsdag	Nedom og hjem X 3-Helt opp til Kirken. Rulle på GML, Mossevei inn. (Kr.Himmelfart)	02:30
11.05.2018	fredag		
12.05.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
13.05.2018	søndag	Rollig langtur/oppmøte Skullerud, Skullerud - Strømmen - Lillestrøm - Leirsund - Frogner - Lørenfallet - Ingjersmyr - Jessheim - Klofta - Frogner - Skesdsmokorset - Slattum - Gjelleråsen - Grorud - Hjem	05:00
14.05.2018	mandag		
15.05.2018	tirsdag	Grefsenkollen X 3. Oppmøte Skullerudstua	02:30
16.05.2018	onsdag		
17.05.2018	torsdag	Felles trening utgår pga. 17 mai	
18.05.2018	fredag		
19.05.2018	lørdag	Hvile-Sjekk av sykkel og utstyr	Pinse
20.05.2018	søndag	Nordmarka Rundt	Pinse
21.05.2018	mandag		Pinse
22.05.2018	tirsdag	Vestby, Via Galvveien-Drøbak-Hverven. Høy fart fra hjulet og inn	02:30
23.05.2018	onsdag		
24.05.2018	torsdag	Gamle mossevei. 4 manns partempo inn med slart Hverven	03:00
25.05.2018	fredag		
26.05.2018	lørdag	Randsfjorden Rundt	
27.05.2018	søndag	Rollig langtur: Hvervenbukta - Ytre Enebakk-Tomter-Kråkstad-Ås-Kongeveien-Hverven	05:00
28.05.2018	mandag		
29.05.2018	tirsdag	Kneiker på Nesodden Hverven-Rundvollbakkene-Faerstrand-Svestadbakkene-Nesoddtangen-Båt til Oslo	03:00
30.05.2018	onsdag		
31.05.2018	torsdag	Gamle Mossevei. Teknisk rulle økende fart. Teknisk rulle inn igjen. Terping på rulle i forkant av Tyrifjorden rundt	03:00
01.06.2018	fredag		
02.06.2018	lørdag	Hvile-Sjekk av sykkel og utstyr	01:00
03.06.2018	søndag	Tyrifjorden Rundt	
04.06.2018	mandag		
05.06.2018	tirsdag	Gamle Mossevei. Teknisk rulle ut - laetempo tur-retur. Teknisk rulle inn. Høyt tempo.	03:00
06.06.2018	onsdag		
07.06.2018	torsdag	Hverven-Tusenfyrd - Nesset - Ås - Stenerudveien - Asper bru - Kråkstad - Ski - Tusenfyrd - Hverven.	03:00
08.06.2018	fredag		
09.06.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
10.06.2018	søndag	Rollig langtur: Hurum Runden. Oppmøte Askerhallen 09:00 (Kaiffe stopp i Holmsbu)	05:00
11.06.2018	mandag		
12.06.2018	tirsdag	Glennomkjøring til Lillehammer-Oslo. Fokus på tette rekker. Hverven - Sånar - Hverven. Rittfart.	02:00
13.06.2018	onsdag		
14.06.2018	torsdag	Restitusjon. 1 av sone 1. Vask og siste sjekk av sykkel og utstret ditt.	
15.06.2018	fredag		
16.06.2018	lørdag	Lillehammer-Oslo.	
17.06.2018	søndag	Sjekk forum om tur	
18.06.2018	mandag		
19.06.2018	tirsdag	Rollig tur til Drøbak via Heer, Kafferast i Drøbak.	
20.06.2018	onsdag		
21.06.2018	torsdag	Nedenom og hjem X 3. helt opp til Kirken-Rulletrening på gamle mossevei innover.	02:30
22.06.2018	fredag		
23.06.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
24.06.2018	søndag	Oslo Panorama (Grefsenkollen - Trvann - Froeneseteren - Kongeveien)	05:00
25.06.2018	mandag		
26.06.2018	tirsdag	Drøbak via Kongeveien. (Hverven-Drøbak-Kongeveien-Hverven)	02:30
27.06.2018	onsdag		
28.06.2018	torsdag	Nedenom og hjem X 3. helt opp til Kirken-Rulletrening på gamle mossevei innover.	02:30
29.06.2018	fredag	Lokutheimen Rundt	
30.06.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
01.07.2018	søndag	Hvervenbukta-Vestby-Sånar-Våler- Rv 243-Rv 242- Spvdeberg-Miær-Ytre Enebakk-Hvervenbukta	05:00
02.07.2018	mandag		
03.07.2018	tirsdag	2 X Trvann fra Gressbanen.	03:00
04.07.2018	onsdag		
05.07.2018	torsdag	Hverven-Ås-Ski-Tomter-Klemmetsrud. Fart i bakker. Vi venter på hverandre på toppen.	02:30
06.07.2018	fredag		
07.07.2018	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	01:00
08.07.2018	søndag	Rollig langtur: Skullerudstua-Jessheim-Hurdal-Lyngna-Gran-Hærestua-Nittedal-Gjelleråsen-Oslo (Lunch på Lyngnaseter)	08:00

20.07.2018			
09.07.2018	mandag		
10.07.2018	tirsdag	Siekk forum om tur	04:00
11.07.2018	onsdag		
12.07.2018	torsdag	Siekk forum om tur	02:30
13.07.2018	fredag		
14.07.2018	lørdag	Siekk forum om tur	01:00
15.07.2018	søndag	Siekk forum om tur	08:00
16.07.2018	mandag		
17.07.2018	tirsdag	Siekk forumet om tur	
18.07.2018	onsdag		
19.07.2018	torsdag	Siekk forumet om tur	
20.07.2018	fredag		
21.07.2018	lørdag	Siekk forum om tur	01:00
22.07.2018	søndag	Siekk forum om tur	
23.07.2018	mandag		
24.07.2018	tirsdag	Siekk forumet om tur	
25.07.2018	onsdag		
26.07.2018	torsdag	Siekk forumet om tur	
27.07.2018	fredag		
28.07.2018	lørdag	Siekk forum om tur	01:00
29.07.2018	søndag	Siekk forumet om tur	

Førsteman #1 Hverven-Sundbybakken 1 gang-Landbrukshøgskolen-Langs Årungen-Sundbybakken 2 gang-Industrifeltet-Hverven (Rittfart)