

Treningsplan gruppe 3 høst 2023

Dato	Dag	Trening	Sted	Tid
08.08.2023	Tirsdag	Nedenom og hjem X 3 - AVLYSES PGA. VELDIG DÅRLIG VÆRMELDING	Hverven	18:00
09.08.2023	Onsdag			
10.08.2023	Torsdag	Hverven-Ås-Vestby-Klommestein-Hverven	Hverven	18:00
11.08.2023	Fredag			
12.08.2023	Lørdag			
13.08.2023	Søndag	Nesodden rundt	Hverven	09:00
14.08.2023	Mandag			
15.08.2023	Tirsdag	Skirunde (Hverven-Greverud-Griserompa-Ski-Kråkstad-Ski-Eikjolveien-Langhus-Siggerud-Klemetsrud)	Hverven	18:00
16.08.2023	Onsdag			
17.08.2023	Torsdag	Tomter runden (Hverven-Ski-Tomter-Siggerud-Klemetsrud)	Hverven	18:00
18.08.2023	Fredag			
19.08.2023	Lørdag			
20.08.2023	Søndag	Son via Ås og Hølen	Hverven	09:00
21.08.2023	Mandag			
22.08.2023	Tirsdag	Bakketrening industritomta X 5	Hverven	18:00
23.08.2023	Onsdag			
24.08.2023	Torsdag	Drøbak via Hallangen (Hverven-Hallangen-Drøbak-Klommestein-Hverven)	Hverven	18:00
25.08.2023	Fredag			
26.08.2023	Lørdag	Birken		
27.08.2023	Søndag	Runde på Romerike (Skullerud-Fetsund-Sørumsand-Gjelleråsen-Skullerud)	Skullerud	09:00
28.08.2023	Mandag			
29.08.2023	Tirsdag	Gjennomkjøring klubbmesterskap løypa i Ås	Hverven	18:00
30.08.2023	Onsdag			
31.08.2023	Torsdag	Lagtempo på gamle mossevei	Hverven	18:00
01.09.2023	Fredag			
02.09.2023	Lørdag			
03.09.2023	Søndag	Østfold runde (Klemetsrud-Enebakk-Spydeberg-Tomter-Hverven)	Klemetsrud	09:00
04.09.2023	Mandag			
05.09.2023	Tirsdag	Klubbmesterskap fellesstart	Ås	18:00

06.09.2023	Onsdag			
07.09.2023	Torsdag	Klubbmesterskap tempo	Hverven	18:00
08.09.2023	Fredag			
09.09.2023	Lørdag			
10.09.2023	Søndag	Over Oslo (Skullerud-Grefsenkollen-Tryvann-Holtet)	Skullerud	09:00
11.09.2023	Mandag			
12.09.2023	Tirsdag	Lagtempo	Hverven	18:00
13.09.2023	Onsdag			
14.09.2023	Torsdag	Nedenom og hjem X 3 - Siste fellestrening på hverdager i 2023	Hverven	18:00
15.09.2023	Fredag			
16.09.2023	Lørdag			
17.09.2023	Søndag	Randsfjorden Rundt	Brandbu	09:00
18.09.2023	Mandag			
19.09.2023	Tirsdag			
20.09.2023	Onsdag			
21.09.2023	Torsdag			
22.09.2023	Fredag			
23.09.2023	Lørdag			
24.09.2023	Søndag	Son via Hvitsten	Hverven	09:00
25.09.2023	Mandag			
26.09.2023	Tirsdag	Sesongavslutning - Egon Sæterkrysset (Snakke om sesongen som har vært og se inn i den nye i 2024)	Sæter	18:00
27.09.2023	Onsdag			
28.09.2023	Torsdag			
29.09.2023	Fredag			
30.09.2023	Lørdag			