

tirsdag	09.apr	Oppstart fellestrening /samkjøring	2 X Hverven-Hjulet-Hverven. Rolig tempo/Teknisk fokus.
torsdag	11.apr	Samkjøring	Vi kjører Vinterbro-Klommestein-Ås-Vinterbro-Hverven ca.
søndag	14.apr	Rolig søndag til Son	Vi kjører en rolig tur til Son strakeste veien
tirsdag	16.apr	Nedenom og hjem	Vi kjører nedenom og hjem x 3. Avslutter med bonusrulle til Tusenfryd
torsdag	18.apr	Rulletur til Vestby via Kroer	Vi kjører rulle til Vestby via Kroer. Fokus på teknikk og samkjøring.
søndag	21.apr	Oslo Panorama. Oppmøte Skullerud.	Skullerud, Grefsenkollen, Tryvann via Holmenkollen, Sjømannsskolen.
tirsdag	23.apr	Lagtempo	Vi kjører lagtempo Hverven - Ås. Deler inn i 3-4 ryttere på hvert lag.
torsdag	25.apr	Samkjøring	Vi kjører Hverven, Klommestein, Ås, Kongeveien, Hverven. Fokus på samkjøring av gruppa!
søndag	28.apr	Gjennomkjøring EBR, oppmøte Skullerud	Vi kjører gjennom traseen til EBR. Vi starter rolig og øker mulig på etter hvert - men ikke opp til ritt-tempo.
tirsdag	30.apr	En rolig spinn for de som ønsker det for å sjekke utstyr og seg selv :-)	
<b>onsdag</b>	<b>01.mai</b>	<b>Enebakk Rundt - SATSNINGSRITT</b>	<b>Sykkelen må være i god stand til rittstart</b>
torsdag	02.mai	Hviledag eller rolig spinn	
søndag	05.mai	Rolig søndag til Son/"7kirker" G3 Edition.	Oppmøte Joker Klemetsrud klokken 0900. Turen avsluttes på Hverven.
tirsdag	07.mai	Tomterrunden	Vi kjører Tomterrunden. Starter på Hvervenbukta og avslutter på Klemetsrud. Rulle og samkjøring
torsdag	09.mai	Lagtempo	Lagtempo. T/R universitetet i Ås
søndag	12.mai	Rolig søndag til Son/Follorittet	Rolig langtur med kaffestop i Son. Hverven-Hvitsten-Son-Vestby-Kongeveien-Hverven
tirsdag	14.mai	Bakke drag	Rulle på Gamla + 5x Myråsbakken
torsdag	16.mai	Samkjøring	Vi kjører ca Hverven, Klommestein, Vestby, Ås, Kongeveien, Hverven. Fokus på samkjøring av gruppa!
søndag	19.mai	Rolig søndag, Spydebergrunden	Vi kjører en rolig søndag til Spydeberg (kaffestopp på Esso). <a href="https://connect.garmin.com/modern/course/40704486">https://connect.garmin.com/modern/course/40704486</a>
tirsdag	21.mai	Bakke drag og samkjøring "Nedenom og hjem"	Vi kjører "nedenom og hjem" x 3/4 og avslutter med rolig bonusrulle til Tusenfryd.
torsdag	23.mai	Rulletur/samkjøring	Vi kjøre en rulletur fra Hverven via Ås, Kroer og Ski til Klemetsrud. Fokus på samkjøring.
<b>lørdag</b>	<b>25.mai</b>	<b>Randsfjorden rundt - SATSNINGSRITT</b>	<b>Sykkelen må være i god stand til rittstart</b>
tirsdag	28.mai	Rulletur Tomterrunden/vi kjører rolig etter ritt lørdag.	Rullekjøring i Tomterrunden. Kjøres fra Hverven til Klemetsrud.
torsdag	30.mai	Lagtempo	Vi kjører lagtempo fra Hverven mot Ås. Bikker av ved Ås kirke og langs Årungen, Klommestein og tilbake til Ås og Hverven.
søndag	02.jun	Rolig søndag. Oppmøte Skullerud	Vi kjører starten av EBR, innom Tomter og Kroer før vi tar kaffe på stasjonskafeen i Kråkstad. Rolig derifra tilbake til Skullerud.
tirsdag	04.jun	Bakke, bakke, bakke.....	Vi kjører rulle til Årungen sør-ende og kjører Vassumbakken x 2/3. Retur via nyasfaltert vei ved Årungen og Kongeveien.
torsdag	06.jun	Vestby via Kroer.	Vi kjører rulle til Vestby via Kroer. Retur via Hvitstenveien og Klommestein. Vi legger inn 2 x "løse kanoner" under veis :-)
søndag	09.jun	Rolig søndag nordover. Oppmøte Skullerud...	Rolig søndag nordover med kafferast på Jessheim. <a href="https://connect.garmin.com/modern/course/27830533">https://connect.garmin.com/modern/course/27830533</a>

tirsdag	11.jun	Lagtempo/rittsim i KM Løypa	Vi kjører rulle til Ås og KM løypa. Der kjøres det 2x lagtempo eller ritssim avhengig av oppmøtet. Hardt blir det uansett. Rulle tilbake til Hverven.
torsdag	13.jun	Runde via Ås	Hverven-Ås-Vestby-Klommestein-Hverven
søndag	16.jun	Rolig søndag til Son	Kjører vante veier fra hverven og nedennom Hvitsten. Brekker av mot Hølen, ikke mot Son. Kaffe og kaker på Hølen kafe. Kjører hjem i 7 kirker traseen motsatt.
tirsdag	18.jun	Tomterrunden i revers	Starter på Hvervenbukta og avslutter på Klemetsrud. Rulle og samkjøring
torsdag	20.jun	Lagtempo	Vi kjører lagtempo fra Hverven mot Ås. Bikker av ved Ås kirke og langs Årungen, Klommestein og tilbake til Ås og Hverven.
søndag	23.jun	Rolig søndag på Romerike	Rute kommer....