

Treningsplan høst 2025

Trenere **Svein Harald Johnsen**
 Stein-Egil Johnson
 Morten Riis Andersen

Dato	Dag	Tid	Oppmøtested	Beskrivelse
12.08.2025	Tirsdag	18:00	Hverven	Nesodden - Via Heer og østsiden av Nesodde - Båt til Oslo
13.08.2025	Onsdag			
14.08.2025	Torsdag	18:00	Hverven	Gamle Mossevei - Lagtempo
15.08.2025	Fredag			
16.08.2025	Lørdag			
17.08.2025	Søndag	09:00	Klemetsrud	Dalefjerdingen - Via Stasjonskafeen i Kråkstad
18.08.2025	Mandag			
19.08.2025	Tirsdag	18:00	Hverven	Drøbak - Via Årungen og Haveråsen
20.08.2025	Onsdag			
21.08.2025	Torsdag	18:00	Hverven	Ski - Via Kråkstad og Langhus
22.08.2025	Fredag			
23.08.2025	Lørdag			
24.08.2025	Søndag	09:00	Hverven	Moss-Jeløya via Hølen. Kaffe på Jeløya.
25.08.2025	Mandag			
26.08.2025	Tirsdag	18:00	Hverven	Gamle Mossevei - Lagtempo
27.08.2025	Onsdag			
28.08.2025	Torsdag	18:00	Hverven	Ås via Vinterbro, Sundbybakken og Langhus
29.08.2025	Fredag			
30.08.2025	Lørdag		Birken	
31.08.2025	Søndag	09:00	Skullerud	Romerike - Via Sørumsand
01.09.2025	Mandag			
02.09.2025	Tirsdag	18:00	Ås	Klubbmesterskap - Fellesstart
03.09.2025	Onsdag	18:00	Skullerud	Klubbmesterskap - Terreng
04.09.2025	Torsdag	18:00	Hverven/Hjulet	Klubbmesterskap - Tempo
05.09.2025	Fredag			
06.09.2025	Lørdag			
07.09.2025	Søndag	09:00	Skullerud	Over Oslo - Grefsenkollen-Tryvann
08.09.2025	Mandag			
09.09.2025	Tirsdag	18:00	Hverven	Nedenom om hjem X 3
10.09.2025	Onsdag			
11.09.2025	Torsdag	18:00	Sæterkrysset	Fornebu - Via Bygdøy
12.09.2025	Fredag			
13.09.2025	Lørdag			
14.09.2025	Søndag	09:00	Brandbu	Randsfjorden rundt
15.09.2025	Mandag			
16.09.2025	Tirsdag			
17.09.2025	Onsdag			
18.09.2025	Torsdag			
19.09.2025	Fredag			
20.09.2025	Lørdag			
21.09.2025	Søndag	09:00	Nesodden	Nesodden på kryss og tvers - Båt til Oslo
22.09.2025	Mandag			
23.09.2025	Tirsdag			
24.09.2025	Onsdag			
25.09.2025	Torsdag			
26.09.2025	Fredag			
27.09.2025	Lørdag			
28.09.2025	Søndag	09:00	Skullerud	Enebakk rundt via Tomter og Kråkstad - Kaffe på Stasjonskafeen i Kråkstad
29.09.2025	Mandag			
30.09.2025	Tirsdag			