

FELLESTRENING 2024 ESK TERRENG

FAST OPPMØTEPlass ER P-PLASS ÅS SKOLE (HAMMERÅS) ROLIG SYKLING I SAMLET TROPP TUR/RETUR INTERVALLØKTENE			
Jun	Rute	Trening	Kommentar
ma 17			
ti 18	Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 19			
to 20	uke25 Asleia syd - 6 x bru til 40 skilt	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 21			
lø 22	Budorittet	RITT	
sa 23	Kongerittløypa	Rolig langtur, ca 4t	
ma 24			
ti 25	Døliåsen vest x 6	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 26			
to 27	uke26 Minneåsen x 3 fra Byrud	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 28			
lø 29			
sa 30	Lalumsvangen, Stange Almanning 🏠🚗	Rolig langtur, ca 4,5t	
Juli			
ma 1			
ti 2	Bygdetunet - Kraftjern - Vingerdalstua - Mistberget	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt.
on 3			
to 4	uke27 Asleia syd - 6 x bru til 40 skilt	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 5			
lø 6	Furusjøen Rundt-rittet	RITT	
sa 7	På kryss og tvers i Minneåsen	Rolig langtur, ca 4t	
ma 8			
ti 9	Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 10			
to 11	uke28 Bygdetunet - bom Byfellavegen/Minneåsvegen	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt.
fr 12			
lø 13	Kraftjernrunden	"RITT"	NB! Uorganisert moro med ritt-puls ☐
sa 14	Torsætra	Rolig langtur, ca 4t	
ma 15			
ti 16	Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 17			
to 18	uke29 Asleia syd - 6 x bru til 40 skilt	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 19			
lø 20	Valdresrittet	RITT	
sa 21	Lalumsvangen, Stange Almanning 🏠🚗	Rolig langtur, ca 4,5t	
ma 22			
ti 23	Døliåsen vest x 6	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 24			
to 25	uke30 Langtonbakken - 3 x bom til Flystripa	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 26			
lø 27	Sjusjørittet	RITT	
sa 28	Torsætra	Rolig langtur, ca 4t	
ma 29			
ti 30	4 x Kopperudåsen nord	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 31			
August			
to 1	uke31 Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 2			
lø 3			
sa 4	Gjennomkjøring 1814-Rittet trase'	Rolig langtur, ca 3t	
ma 5			
ti 6	Minneåsen x 3 fra Byrud	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 7			
to 8	uke32 Bygdetunet - bom Byfellavegen/Minneåsvegen	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt.
fr 9			
lø 10	1814 - Rittet	RITT	
sa 11	Lalumsvangen, Stange Almanning 🏠🚗	Rolig langtur, ca 4,5t	
ma 12			
ti 13	Døliåsen vest x 6	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 14			
to 15	uke33 Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 16			
lø 17	Grenserittet	RITT	
sa 18	På kryss og tvers i Minneåsen	Rolig langtur, ca 4t	
ma 19			
ti 20	Bygdetunet - Spetdalsveien 3 x 10 min	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 21			
to 22	uke34 Asleia syd - 6 x bru til 40 skilt	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 23			
lø 24	Kraftjernrunden	"RITT"	NB! Uorganisert moro med ritt-puls ☐
sa 25	Kongerittløypa	Rolig langtur, ca 4t	
ma 26			
ti 27	4 x Kopperudåsen nord	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
on 28			
to 29	uke35 Langtonbakken - 5 x bom til brakke	Intervall	Start gjerne sammen, men kjør individuelt. Prøv å kjør alle dragene like hardt
fr 30			
lø 31	Birkebeinerrittet	RITT	
September			
sa 1			