

Oppsett for Terreng gruppa ESK, vår-sommer 2011.

Oppsettet er veiledene og endringer kan komme, følg med på hjemmesider og e-post (oppdatering angående trenings tider, ruter for Gr.3 og treningsamlinger kommer).

Dato	KL	Alternativ oppmøte, Prix Eidsvoll	Ukedag	Ca lengde på tur [timer]	Intensitet [lav, middels, hard]	Hvor
15.mai	11:00	11:30	Søndag	4-5	L	Gr. 1-2 : Rule 3 Gr. 3: ?????
19.mai	18:00	18:20	Torsdag	3	L / M	Gr. 1-2 : Rule 7 (E.H. ikke tilstede) Gr. 3: ?????
20.-22.juni			Fredag Lørdag			EIDSVOLL RITTET - DUGNAD
24.mai	18:00		Tirsdag	se oppsett	Tur gruppa	Vi følger Tur gruppa på de nivåene vi passer individuelt (husk: en Offroad sykkel triller ikke like lett som en racer...)
26.mai	18:00		Torsdag	3	L / M	Gr. 1-2 : Rule 7 Gr. 3: ?????
29.mai	11:00	11:30	Søndag	4-5	L	Gr. 1-2 : Rule 16 Gr. 3: ?????
31.mai	18:00		Tirsdag	se oppsett	Tur gruppa	Vi følger Tur gruppa på de nivåene vi passer individuelt (husk: en Offroad sykkel triller ikke like lett som en racer...)
02.juni	18:00		Torsdag	se oppsett	Tur gruppa	Kr.himmellart. Vi blir med Turgruppa. All Kongsvinger-rittet på Racer – full fart
05.juni			Søndag			HURDALSJØEN Rundt - VAKT
07.juni	18:00		Tirsdag	se oppsett	Tur gruppa	Vi følger Tur gruppa på de nivåene vi passer individuelt (husk: en Offroad sykkel triller ikke like lett som en racer...)
09.juni	18:00		Torsdag	3	M / H	Gr. 1-2 : Rule 15 Gr. 3: ?????
12.juni	09:00		Søndag	se oppsett	Tur gruppa	Møsa Rundt
14.juni	18:00	18:20	Tirsdag	3	L	Gulverket (Gus - St) Rolig tur
16.juni	18:00		Torsdag	se oppsett	Tur gruppa	Vi følger Tur gruppa på de nivåene vi passer individuelt (husk: en Offroad sykkel triller ikke like lett som en racer...)
19.juni	10:00		Søndag	5	L	Gr. 1-2 : Rule 9 (vaffel på Torsøtra) Gr. 3: ?????
21.juni	18:00		Tirsdag	se oppsett	Tur gruppa	Vi følger Tur gruppa på de nivåene vi passer individuelt (husk: en Offroad sykkel triller ikke like lett som en racer...)
23.juni	18:00	18:20	Torsdag	3,5	M	Gr. 1-2 : Rule 2 Gr. 3: ?????
26.juni	09:00		Søndag	se oppsett	Tur gruppa	STYRKEPROVEN
28.juni	18:00		Tirsdag	3	L / M	Gruppe 1: Rule 7 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
30.juni	18:00		Torsdag	3	M	Gruppe 1 / 2: Rule 13 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
03.juli	10:00		Søndag	4 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 11 (E.H - Ferie) Gruppe 3: ?????
05.juli	18:00		Tirsdag	3,5	M / H	Gruppe 1 / 2: Rule 4 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
07.juli	18:00		Torsdag	3	L / M	Gruppe 1 / 2: Rule 7 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
10.juli	10:00		Søndag	4 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 9 (E.H - Ferie) Gruppe 3: ?????
12.juli	18:00		Tirsdag	3,5	M	Gruppe 1 / 2: Rule 10 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
14.juli	18:00		Torsdag	3	M	Gruppe 1 / 2: Rule 9 (E.H - Ferie) Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
17.juli	10:00		Søndag	4 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 11 (E.H - Ferie) Gruppe 3: ???
19.juli	18:00	18:20	Tirsdag	3	M	Gruppe 1 / 2: Rule 1 Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
21.juli	18:00		Torsdag	2,5	H	Gruppe 1 / 2: Rule 6 Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
24.juli	10:00		Søndag	4,5 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 3 (mye bakker, ta med bra med mat) Gruppe 3: ???
26.juli	18:00		Tirsdag	3	H	Gruppe 1 / 2: Rule 9 Gruppe 3: ???
28.juli	18:00		Torsdag	3,5	M	Gruppe 1 / 2: Rule 2 Gruppe 3: ???
31.juli	10:00		Søndag	4,5 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 8 Gruppe 3: ???
02.aug	18:00		Tirsdag	3 - 3,5	M	Gruppe 1 / 2: Rule 10 (kjører gjennom BMC løypa før rittet søndag) Gruppe 3: ???
04.aug	18:00		Torsdag	2 - 3	L	Gruppe 1 / 2: Valgri trening før Grensentittet (lørdag) og BMC rittet (søndag) Gruppe 3: ???
07.aug			Søndag			BMC Rittet
09.aug	18:00		Tirsdag	3	L	Gruppe 1 / 2: Rule 1 Gruppe 3: Gulverket (Kjell V.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
11.aug	18:00		Torsdag	2,5	H	Gruppe 1: Rule 6 Gruppe 3: Gulverket (Kjell V.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
14.aug	10:00		Søndag	4 - 5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 11 / Treningsamling fjellet Gruppe 3: ???
16.aug	18:00		Tirsdag	2,5 - 3	H	Gruppe 1 / 2: Rule 5 Gruppe 3: Gulverket (Kjell V.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
18.aug	18:00		Torsdag	3,5	M	Gruppe 1 / 2: Rule 14 Gruppe 3: Gulverket (Kjell V.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
21.aug	10:00		Søndag	5	L	Gruppe 1 / 2: Rule 8 Gruppe 3: ???
23.aug	18:00		Tirsdag	3,5	M	Gruppe 1 / 2: Rule 2 Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
25.aug	18:00		Torsdag	2 - 3	L	Gruppe 1 / 2: Valgri trening før Birken Gruppe 3: Gulverket (Trond H.) MERK: Fra Prix Eidsvoll 18:30
27.aug			Lørdag	< 4	Full trekk	Birkebeinerittet (Rena-Lillehammer - 94,6km) http://www.birkebeiner.no/Birkebeinerittet/

Route nr 1 3 timer "Langtur med noe sti-sykling"

Eidsvoll - Finnkollen - Ulsjøen - Storbråten - Holseterveien - Hestdalen - Habberstad - (Steinbøken - Hemli) - Eidsvoll

Route nr 2 3,5 timer "Variert langtur - lag kjøring på grusveier"

Eidsvoll - Finnkollen - Ulsjøen - Benkemyrå - Grønnsjøen - Nord Fløyta - Habberstad - (Hestdalen - Finnkollen) - Eidsvoll

Route nr 3 4-5 timer "Rolig langtur med en del motbakker"

Tour of Gulverket (Rundt Grønnsjøen med ALLE sideveier).

Route nr 4 3 - 3,5 timer

Skogen på Vestsiden av Hurdalsjøen

Route nr 5 2,5 timer "Sokkedrag"

Eidsvoll - Finnkollen - Hestdalen - Holt - bakke drag Habberstadvingen - Eidsvoll

Route nr 6 2,5 timer "Fjell-gelta"

Bygdetunet - Åsleia - Stensby - Issarettbakken opp til toppen x 1

Route nr 7 3 timer "Midtlets fart"

Bygdetunet - Kraftjønnet - Minneåsen - Hermodsplass - rundt Tisjøen - Kinnavegen - Eidsvoll

Route nr 8 5 timer "Rolig langtur"

Bygdetunet - Kraftjønnet - Minneåsen - Hermodsplass - Tisjøen - Steinsjøen - Thorseta - Hurdal - Kinnavegen - Eidsvoll

Route nr 9 2 - 2,5 timer "Puls"

Bergemmen - Sessvoll - Intervall runder

Route nr 10 3 - 3,5 timer "Tester BMC løypa"

BMC løypa (Mistberget Rundt traséen)

Route nr 11 4 - 5 timer "Rolig langtur"

Maura/Nannestad/ Romenikåsåsen

Route nr 12 3 timer "Litt fart" + valgri fart opp Dorsvangen / Grønnsjøen

Eidsvoll - Finnkollen - Hestdalen - Holt - Nord-Fløyta - Dorsvangen - Grønnsjøen - Lønnjærbråten - Gulverket - Eidsvoll

Route nr 13 3 timer

På sparket i sørbogda.....

Route nr 14 3 timer "Lag kjøring"

Som rule 2 - trene på lagtempo / "ligge på hjul" på grusveien

Route nr 15 3 timer "Rolig start - full trekk opp til Mistberget etter Tisjøen"

Bygdetunet - Kraftjønnet - Minneåsen - Mistbergetoppen - ned Issarett bakken - Stensby - Eidsvoll

Route nr 16 4 - 5 timer "off-road" Gulverket - Vi trener på å sykle på stier - ROOOLIG langtur