

TRENINGSOVERSIKT GRUPPE 3 2011

MÅNED	DAG	DATO	OPPMØTE	KL	RUTE	KM	ANSVARLIG	MERKNAD
APRIL	SØNDAG	03.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	10:00	E.VerK-Nordmorkorset-Moreppen-Jessheim-Lie-E.VerK	45	J.Å/T.O	rolig
	TIRSDAG	05.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Eidsvoll-Finstad-Dal-Nordkisa-Lie-E.VerK	45	J.Å/T.O	
	TORS DAG	07.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Eidsvoll-Øststida-Minnesund-Sollihøgda-Eidsvoll-Finstad-Dal-E.VerK	45	J.Å/T.O	
	SØNDAG	10.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	10:00	E.VerK-Lie-Brårud-Vormsund-Eidsvoll-E.VerK	65	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	12.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Eidsvoll-Lie-Brårud-Fenstad-Eidsvoll-E.VerK	50	J.Å/T.O	litt fart fra Fenstad
	TORS DAG	14.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Hadelandsbommen t/r via Maura	50	J.Å/T.O	partempo
	SØNDAG	17.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	10:00	E.VerK-Maura-Åsgreina-Ask-Kløfta-Jessheim-E.VerK	75	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	19.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Rundt Hurdalssjøen via Nordmorkorset	60	J.Å/T.O	litt fart
	MANDAG	25.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	10:00	E.VerK-Hurdal-Nordmorkorset-Moreppen-Lie-Dal-E.VerK	70	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	26.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Kopperudåsen*3- Lie-Dal-E.VerK	70	J.Å/T.O	1*styrke- 2*hurtig
	TORS DAG	28.apr	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Styri-Vormsund-Styri-E.VerK	55	J.Å/T.O	pyramide+ fart tilbake
MAI	SØNDAG	01.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	09:00	E.VerK-Sand-Skarnes-Vormsund-Styri-E.verk	100	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	03.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Minnesund-Hurdal-E.VerK	60	J.Å/T.O	
	TORS DAG	05.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Nordmorkorset-Flystripa*3-Lie-Dal-E.VerK	50	J.Å/T.O	lagtempo
	SØNDAG	08.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	09:00	E.VerK-Nordmorkorset-Lygna-Hurdal-E.VerK	100	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	10.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Østerudbakken*2-Hurdal-Minnesund-E.VerK	50	J.Å/T.O	
	TORS DAG	12.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Hurdalssjøen rundt-E.VerK	45	J.Å/T.O	litt fart
	SØNDAG	15.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	09:00	E.VerK-Nordkisa-Algarheim-Årnes-Skarnes-Sand-Eidsvoll-E.VerK	110	J.Å/T.O	
	TORS DAG	19.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Styri-Vormsund-Styri-E.VerK	55	J.Å/T.O	Pyramide+ fart tilbake
	fredag	20.mai			EIDSVOLLRITTET		T.O	VAKTER
	lørdag	21.mai			EIDSVOLLRITTET		T.O	VAKTER
	søndag	22.mai			EIDSVOLLRITTET		T.O	VAKTER
	TIRSDAG	24.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Minnesund-Minneåsen*2-Hurdal-Øststida-E.VerK	50	J.Å/T.O	styrke+hurtig
	TORS DAG	26.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Maura-Bommen-Moreppen-Lie-E.VerK	70	J.Å/T.O	Partempo+ fart ned
	SØNDAG	29.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	09:00	E.VerK-Stange-Gata-Sand-Eidsvoll-E.VerK (Venner Rundt)	135	J.Å	
	TIRSDAG	31.mai	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Maura-Gamle Hadelandsvei til grensa-Maura-E.VerK	60	J.Å/T.O	
JUNI	TORS DAG	02.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Nordkisa-Årnes-Skarnes-Sander-Mo-Eidsvoll-E.VerK	126	J.Å/T.O	
	SØNDAG	06.jun			Egentrening evt. HURDALSSJØEN RUNDT			VAKTER
	TIRSDAG	07.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Bøn-Finstad-Strand-Brårud-Fenstad-Eidsvoll-Dønnumskia-E.VerK	45	J.Å/T.O	litt fart
	TORS DAG	09.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Nordkisa-Algarheim-Jessheim-Lie-Dal-E.VerK	45	J.Å/T.O	rolig tur
	SØNDAG	12.jun	FEIRING	08:00	MJØSA RUNDT(8 t??)	230	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	14.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Leto-Sessvoll-Lie-Sand-Engelstadkrysset-Nannestad-Moreppen-Sagmoen-E.verk	50	J.Å/T.O	
	TORS DAG	16.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	E.VerK-Maura-Hadelandsbommen-Moreppen-Lie-E.verk	70	J.Å/T.O	Partempo+ fart ned
	SØNDAG	19.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	09:00	E.VerK-Nordmorkorset-Lygna-Bøverbru-Skreia-Minnesund-E.VerK	151	J.Å/T.O	
	TIRSDAG	21.jun	EIDSVOLLBYGNINGEN	18:00	Liten rolig tur for å sjekke utstyr		J.Å/T.O	
	TORS DAG	23.jun		?	Avreise Trondheim			
FREDAG		24.jun	TRONDHEIM	23:30	TRONDHEIM-OSLO	540	J.Å/T.O 2772	24 TIMER :-)