

2026 organisert trening



GR.1 TRENING

Tirsdag/Torsdag 18:00
Eikersenteret

Treningsgruppa. De fleste som sykler i denne gruppen har god erfaring og er forholdsvis godt trent.

Vidar Moen



GR.2 TUR

Tirsdag/Torsdag 18:00
Eikersenteret

Turgruppa: En veldig aktiv og sosial gruppe - der alle skal med.

Trond Skistad, Vidar Aspeholen



GR. TRIMGRUPPA

Mandag/Torsdag 18:00
Eikersenteret

Trimgruppa: For nybegynnere, mosjonister og restitusjon. Rolig tempo, alle skal med. Mandag kupert tur, Åpen for el-sykkel Torsdag: flat tur, med litt mer pådrag enn mandag. Værforbehold.

Björn Johansson
Rune Holmen



GrusGruppe

Mandag/Onsdag 18:00
Nedre Eiker kirke

Grusgruppa: Trening på diverse grusveier i Drammen Eiker.

Steinar Unnestad



TOUR de VAFFEL

Lørdag 10:00
Eikersenteret

Sosial tur til Blaaфарveværket / Haugfossen for vaffel og sosial prat.

Alternativ 1: Via Vestre Spone

Alternativ 2: Korteste vei fra Kongfoss til Haugfossen

Ståle Fredheim

EIKER
CK >>>
KLUBBEN
FOR ALLE



LANGTURER

Søndag

Eikersenteret/ Mjøndalen

Det arrangeres forskjellige langturer på landevei og terreng av de forskjellige treningsgruppene.

Oppstart varierer mellom 0900 / 1000 / 1100

Disse organiseres av de forskjellige gruppelederne

Treningene legges ut på mobilappen "Spond"

Oppdatert 6 JANUAR 2026

UKEPLAN - 2026



MANDAG

Trimgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Råenbakken og Åssideveien, eller
annen bakkete løype.



GrusGruppa



Frammøte:

Nedre Eiker
Kirke17:50

Løype:

Ingen bestemt

TIRSDAG

Treningsgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Ingen bestemt

Turgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Eidsfoss, om ikke annet blir
bestemt

ONSDAG

GrusGruppa



Frammøte:

Nedre Eiker Kirke
17:50

Løype:

Ingen bestemt

TORSDAG

Treningsgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Ingen bestemt

Turgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Bakkedrag Råenbakken

Trimgruppa



Frammøte:

Eikersenteret
17:50

Løype:

Eidsfoss, om ikke annet blir bestemt.



LØRDAG

Vaffeltur



Frammøte:

Eikersenteret
0950

Løype:

Nykirkeveien, og valgfritt om Vestre
Spone.

Tyvstart 09:40
Eikersenter



SØNDAG

Langturer



Frammøte:

Eikersenteret eller
Mjøndalen
Tid: Etter avtale.
Gruppeledere setter
opp turene.

Løype:

Etter avtale.

Normalt 15-30 mil.

Merknader:

Gruppepåmelding på SPOND, Det er forskjellige oppstartsider på de forskjellige gruppene, se SPOND og oppslag på hjemmesidene. Elsykkel tillates på på Trimgruppa.

