

# 2023 organisert trening

Eiker CK - Klubben for alle



# 1

## TRIMGRUPPA

Mandag 18:00  
Eikersenteret

For nybegynnere, mosjonister og restitusjon. Rolig tempo, alle skal med. Værforbehold

Ståle Fredheim  
Steinar Unnestad

# 2

## TRENING AKTIV

Tirsdag/Torsdag 18:00  
Eikersenteret

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

Espen Iversen  
Jørgen Dahler

# 3

## GR.3 / XXL

Tirsdag/Torsdag 18:00  
Eikersenteret

GR.3 En veldig aktiv og sosial gruppe - der alle skal med.  
XXL: En treningsatsingen som passer de fleste fram til Lillehammer - Oslo rittet

Trond Skistad  
Vidar Haugen

# 4

## L-O EXPRESS

Tirsdag/Torsdag 18:00  
Eikersenteret

Treningsatsingen for de som virkelig ønsker å sykle fort på Lillehammer Oslo.

Vidar Moen

# 5

## TERRENG

Mandag 18:00  
Oppmøte: Se Spond

Terrengtrening i samarbeid med Akropolis MTB. Trening på grus sti og realt terreng.

Michael Rene Helgestad  
Nils Ole Madsen  
Thomas Arnesen

# 6

## TOUR DE VAFFEL

Lørdag 10:00  
Eikersenteret

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

**Alternativ 1:** Via Vestre Spone

**Alternativ 2:** Korteste vei fra Kongfoss til Haugfossen

Ståle Fredheim

# 7

## LANGTURER

Søndag  
Eikersenteret

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

Oppstart varier mellom 0900 / 1000 / 1100

Disse organiseres av de forskjellige gruppelederne

Treningene legges ut på mobilappen "Spond"



X **Santini**