

# 2024 organisert trening



## 1



### 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  
Jørgen Dahler

## 2



### GR.2 TUR

Tirsdag/Torsdag 18:00  
Eikersenteret

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

Trond Skistad, Vidar Aspeholen

## 3



### GR. 3. TRIMGRUPPA

Mandag/Torsdag 18:00  
Eikersenteret

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

Ståle Fredheim

## 4



### 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

# EIKER

# CK >>>>

# KLUBBEN

# FOR ALLE

## 5



### 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"

# UKEPLAN - 2024



## MANDAG

### Trimgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Råenbakken og Åssideveien, eller  
annen bakkete løype.



## TIRSDAG

### Treningsgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Ingen bestemt

### Turgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Eidsfoss, om ikke annet blir  
bestemt

## TORSDAG

### Treningsgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Ingen bestemt

### Turgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Bakkedrag Råenbakken

### Trimgruppa



**Frammøte:**  
Eikersenteret  
17:50

**Løype:**  
Hakavik kraftstasjon, 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.

