

TRENINGSKALENDER TUR/MOSJON – GSK 2009

APRIL	Kl.	Rute/sted	Intensitet	ca.Km.	ca.Tid
		Trening i påska ? →	se GSK-hjemmesia		
ons.15	18:00	Grenland rundt/kort	fartslek/kjede	50	2,0t
lør.18.	10:00	Grenland rundt/lang	gr.1.rolig/ gr.2.høy	80	3,5t
lør.18.	09:00	Hydrohallen ”Brevet” HIP-BIL	lag/rolig	200	
man.20.	18:00	Steinsrudsvingene	bakke intervall		1,5t
ons.22.	18:00	Grenland rundt/kort	fartslek/kjede	50	2,0t
fre.24.	18:00	Grenland Grand Prix	dugnad	gateritt	
lør./søn		Start kl.12 og kl.10	dugnad	landev.	
man.27.	18:00	Steinsrudsvingene	bakke intervall		1,5 t
ons.29.	18:00	K-RITT-RAFNES	landevei	48	
MAI	Kl.	Rute/sted	Intensitet/form	ca.Km.	ca.Tid
lør.2.	10:00	rundt Nordsjø	gr.1.rolig/ gr.2.høy	90	4,0t.
lør.2.	08:00	Hydrohallen ”Brevet” HIP-BIL	lag/rolig	300	
man.4.	18:00	Steinsrudsvingene	bakke intervall		1.5t.
ons.6.	18:00	K-RITT-GJERPEN krk.	landevei	45	
lør.9.	10:00	Herre-Valle	gr.1.rolig/ gr.2.høy	80	3,5t
man.11.	18:00	Steinsrudsvingene	bakke intervall		1.5t.
ons.13.	18:00	K-RITT-GRASMYR	landevei	45	
lør.16.	09:00	Telem.Tur (arangørtur)	lag/rolig	250/140	
lør.16	10:00	Vindfj.-Lågen-Larvik	gr.1.rolig/ gr.2.høy	100	4,0t.
man.18.	18:00	Fossum sletta	høy/lagtempo		1.5t.
ons.20.	18:00	K-RITT-MOFLATA	landevei	42	
lør.23.	10:00	rundt Nordsjø	gr.1.rolig/ gr.2.høy	90	3,5t.
man.25.	18:00	Bratsberg - Borgåsen	høy/lagtempo		1.5t
ons.27.	18:00	K-RITT-SUNDBY	terreng	4 x 3,7	
lør.30	10:00	Brunlanes	gr.1.rolig/ gr.2.høy	80	3,5t.
søn.31		VESTFOLD RUNDT	lag	166	
JUNI	Kl.	Rute/sted	Intensitet/form	ca.Km.	ca.Tid
man.1.	10:00	Grenland rundt/lang	gr.1.rolig/ gr.2.høy	80	3,5t.
ons.3.	18:00	K-RITT-BORGBANEN	tempo	10	
lør.6.		TELEMARK TUR	lag ?	250/140	
man.8.	18:00	Bratsberg - Borgåsen	høy/lagtempo		1.5t.
ons.10.	18:00	K-RITT-SOLUM. krk.	landevei	49	
lør.13.	10:00	Tvedalen-Larvik-Kvelde-Siljan	gr.1.rolig/ gr.2.høy	100	4,0t
lør.13.		FARRIS RUNDEN	terreng	70	
man.15.	18:00	Fossumsletta	høy/lagtempo		1.5t.
ons.17.	18:00	K-RITT-VENSTØP	Landevei/ terreng	40 / 35	
lør.20.	10:00	Kileb.-Sannidal.-Valle	gr.1.rolig/ gr.2.høy	130	5,0t
lør.20	09:00	LILLEH.-OSLO	lag	190	
man.22.	18:00	Bratsberg - Borgåsen	høy/lagtempo		1.5t.
ons.24.	18:00	K-RITT -JARSENG	terreng	5 x 3,8	
lør.27.	10:00	Tvedalen-Larvik-Lågen-Vindfjell	gr.1.rolig/ gr.2.høy	120	4,5t.
man.29.	18:00	Fossumsletta	høy/lagtempo		1,5t

TRENINGSKALENDER TUR/MOSJON – GSK 2009

JULI	Kl.	Rute/sted	Intensitet/form	ca.Km.	ca.Tid
ons.1.	18:00	K-RITT-RUGTVEDT	landevei	39	
lør.4.	07:30	ODDA-BØ	lag	221	
		SOMMERFERIE			
		møt på GSK til vanlig tid, så treffer du kanskje noen	Starter med terreng sykling lørdager		
AUGU	Kl.	Rute/sted	Intensitet/form	ca.Km.	ca.Tid
lør.1.	10:00	Mykle	moderat	90	4t.
man.3.	18:00	Fossumsletta	høy/ lagtempo		1.5t.
ons.5.	18:00	K-RITT-SOLVIKA	terreng	35	
søn.9	11:00	K-RITT-NORDSJØ RUNDT		90	
man.10.	18:00	Bratsberg - Borgåsen	høy/ lagtempo		1.5t.
ons.12.	18:00	K-RITT-JARSENG-VEALØSTOPPEN	terreng	11	
lør.15.	10:00	Gulsetmarka - Valebø	moderat	80	3,5t.
man.17.	18:00	Fossumsletta	høy/ lagtempo		1.5t.
ons.19.	18:00	K-RITT-MODAMMEN	terreng	48	
søn.23.		STYGGMANNEN	terreng	90	
søn.23	11:00	HIP-10'	lag	100	
man.24.	18:00	Bratsberg - Borgåsen	høy/ lagtempo		1,5t.
ons.26.	18:00	K-RITT-LANNER	landevei	38	
lør.29.		BIRK'N	terreng	91	
man.31	18:00	Fossumsletta	høy/ lagtempo		1,5t.
SEPT	Kl.	Rute/sted	Intensitet/form	ca.Km.	ca.Tid
ons.2.	18:00	K-RITT-RØNNINGEN	landevei	37	
lør.5.	10:00	Geiteryggen-Solum omr.	moderat	50	2,5t
ons.9.	17:00	K-RITT-GUS-LUKSEFJELL	Tur m/master	50	
12.-13.		Grenland Petit Rix	dugnad		
21.oktob.	18:00	TBIK-års møte-Kjølnes	Frisklivsenteret		

Oppmøtested er på Moflata v/klubbhuset GSK.

OBS!

Lørdagstreningen blir delt i 2 grupper, dersom det er hensiktsmessig i forhold til antall og nivå.

Begge grupper bør sykle samlet som lag, og sykle f.eks. kjedeformasjon eller 2 rekker.

Gruppe 1, med så lavt tempo at alle greit henger med. Passer bl.a. for nybynnere med noe grunnlag, snittfart ca.25km/t.

Gruppe 2, med høyere tempo, for de som er bedre trent, snittfart ca.30km/t. eller over.

Fra august går lørdagstreninga i terreng. Oppmøte på Moflata som vanlig.

NB!

Hjelm er selvsagt obligatorisk.

Kle deg i godt synlig antrekk, da er det lettere å bli sett i trafikken.

Traffikkregler gjelder for syklistene også, opptre som ett verdig GSK-medlem.

Sykle flere enn to i bredden er ikke lovlig.

TRENINGSKALENDER TUR/MOSJON – GSK 2009