




Oppmøte: kl 9 på søndager (untatt 15 og 22Mai2018), --- kl 18 på tirsdager og torsdager									
Måne	Uker	Dato	Dag	Ritt	Hva	Oppmøtested	Kilometer	Kommentar	
April	15	9	man						
		10	tir						
		11	ons						
		12	tor	kl 18	bli kjent	Hvervenbukta	50	en liten trillerunde for de som har lyst	
		13	fre						
	14	lør							
	15	søn	kl 10	Rolig langtur	Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye		
	16	16	man						
		17	tir	kl 18	Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	4 x 4 drag, egen oppvarming	
		18	ons						
		19	tor	kl 18	Rullekjøring	Hvervenbukta	50-60	ut mot Tusenfryd	
		20	fre						
	21	lør							
	22	søn	kl 10	Rolig langtur	Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye		
	17	23	man						
24		tir	kl 18	Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4		
25		ons							
26		tor	kl 18	Tempo	Hvervenbukta		4 man gruppe, 25 s ledelse		
27		fre							
28	lør								
29	søn	kl 9	Rolig tur	Skullerudstua	80	Sykle gjennom Enebakk Rundt traseen			
Mai	18	30	man						
		1	tir	Enebakk Ritt	Skullerudstua	80	Varm opp godt!		
		2	ons						
		3	tor		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4	
		4	fre						
		5	lør						
	6	søn		Rolig langtur	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt		
	19	7	man						
		8	tir		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4	
		9	ons						
		10	tor		Tempo	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
		11	fre						
		12	lør	Hafjell	Langtur	Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell	
13		søn	samling	Langtur	Hafjell	185	Hafjell-Oslo		
20	14	man							
	15	tir		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4		
	16	ons							
	17	tor		Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	18	fre							
	19	lør	Nordmarka	langtur	Årvoll skole	150	Gjennomkjøring		
	20	søn	DUGNAD		Årvoll skole		Alle er med i dugnaden		
21	21	man							
	22	tir		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4 - Siste bakkedragene		
	23	ons							
	24	tor		Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt		
	25	fre							
	26	lør	Randsfjord Ritt		Randsfjorden	150	for de som vil		
	27	søn	Mjøsa Run Langtur		Minnesund?	230	sammen med BOC		
22	28	man							
	29	tir		Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	30	ons							
	31	tor		Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover		
	1	fre							
Juni	23	2	lør						
		3	søn	Tyrfjorden Ritt	Sandvika	145/245	1 eller 2 runder, avtale etter Mjøsa		
		4	man						
	5	tir		Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	6	ons							
	7	tor		Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt		
	8	fre							
	9	lør							
	10	søn		Langtur	Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell		
	24	11	man						
12		tir		Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	5 x sone 3, 1 x sone 5		
13		ons							
14		tor				30	trilling, egentrening		
15		fre							
16		lør	Styrkeprøven		Trondheim-Oslo	540	Trondheim		
17		søn							

Forklaring av	
Sone	
4	 Bakkedrag og tempo. Høy intensitet på dragene.
3	 Mellomlange turer med innlagte drag. Storrulle i konkurransefart langdistanse. Sone 3
1 - 2	 Rolig langtur og restitusjonsturer.
<p>https://sportsklubbenrye.no/rye17 vår offisielle hejmmeside</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/29775 Info over Rye17 i 2018</p> <p>https://goo.gl/forms/aO4o6PdjudHA5yjE3 Påmeldingsskjema</p> <p>https://www.facebook.com/groups/SkRye17 vår diskusjonsside på Facebook</p>	
<p>Oppmøtestedene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hverv. = Hvervenbukta Parkeringsplass - OsloK. = Oslo Krist Kjeller https://www.google.no/maps/place/Grunnskolen - Grefs. = Grefsenko kryss Lachmanns vei "Trollveiskrysse" https://www.google.no/maps/pl - Årvoll = Årvoll skol Bård Skolemesters vei 1, 0590 Oslo - Randsfj = Ritt Ranc Brandbu start kl 09?? - Tyrifj = Tyrifjorden Sandvika senter start kl 07:00 - UiO_Kjeller = UiO Gunnar Randers vei 19 2027 Kjeller - Skullerud = Parkeringsplass ved Skullerudstua 	
<p>Type sykling</p> <ul style="list-style-type: none"> - tur/langtur Kjøre med laget, blir kjent med hverandre - tempo kjører i grupper (3-5 personer) fram og tilbake - rulle sykle med 14-16 personer i rulla, andre i halen - bakke sykle 4 min bakkedrag med konstant hastighet 	
<p>Andre info</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26749 Rullekjøring - Rye2018</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26151 Fokus i Rye 17</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/27589 Pakkeliste Trondheim-Oslo</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/25985 2016: Fram mot oppstart 5Apr2018</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26805 Mai/Juni 2016 treningsplan</p> <p>https://sportsklubbenrye.no/node/26405 Treningsplan 2016 fram mot Enebakk Rundt</p>	
<p>2018 planer</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. mai - Enebakk Rundt 1. mai 12.-13. mai - Hafjell samling (konkurranse med BOC) 19. mai Nordmarka Rundt (og dugnad på 20. mai) 27. mai - sykle Mjøsa Rundt som langtur sammen med BOC 3. juni - Tyrifjorden Rundt 16. juni - Styrkeprøven 	