




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 8 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, 6x8min		
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, 6x8	
		4	fre						
		5	lør						
	6	søn		Rolig langtur	Oslo Krist. Senter	120	Hurdalsjøen-Minnesund		
	19	7	man						
		8	tir		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x8	
		9	ons						
		10	tor	Kristi Himn	Teknikk kl 10	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							
	16	ons	kl 18:30	Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x8		
	17	tor	17.mai				offisielt treningsfri :-)		
	18	fre							
	19	lør	kl 09:00	Nordmarka Rundt	Årvoll skole	150	Gjennomkjøring		
20	søn	DUGNAD		Årvoll skole		Alle er med i dugnaden			
21	21	man							
	22	tir	kl 18:30	Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 10x8 - Siste bakkedragene		
	23	ons							
	24	tor	kl 18:30	Tempo	Sørkedalen	80	Inn og ut Sørkedalen		
	25	fre							
	26	lør	(Randsfjord)	Ritt	Randsfjorden	150	for de som vil, sammen med Rye2		
	27	søn	kl 09:00	Mjøsa Rundt	Minnesund	265	sammen med BOC		
22	28	man							
	29	tir	kl 18:30	Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	30	ons							
	31	tor	kl 18:30	Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover		
Juni	23	1	fre						
		2	lør						
		3	søn	kl 10:00	BOC/RYE	Hauketo stasjon	140	https://www.strava.com/routes/	
	24	4	man						
		5	tir	kl 18:30	Tempo	Hauketo	50-60	4 man gruppe, rundt Hauketo	
		6	ons						
		7	tor	kl 18:30	Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt'	
		8	fre						
		9	lør						
		10	søn	kl 09:00	Langtur	Hvervenbukta	150	Son og videre	
	25	11	man						
		12	tir	kl 18:30	Tempo	UiO på Kjeller,	50-60	5 x sone 3, 1 x sone 5 - Pizza etterpå	
		13	ons						
		14	tor				30	trilling, egentrening	
		15	fre						
		16	lør	06:50	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/aO4o6PdjuduHA5yjE3 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 - Rye</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, starttid kl 09:10 12.-13. mai - Hafjell samling, start fra kl 9 fra Oslo Kristne Senter 19. mai Nordmarka Rundt (og dugnad på 20. mai) 27. mai - sykle Mjøsa Rundt som langtur sammen med BOC 3. juni - Tyrifjorden Rundt, vi sykler en runde 16. juni - Styrkeprøven, starttid 06:50 	
<p>Hauketo Runden: https://www.strava.com/routes/13522498</p>	