



Sesong- og treningsplaner Molde CK 2019

Hva	Barn	Barn	Barn	Ungdom	Ungdoms gr.	Intervall Evt.	Felles Luftetur	Spinning	Barn	Fast Friday	Langtur - Rolig	Langtur
Hvem	10-14 år	9-11 år	12-13 år	13-15 år	13-16 år	tur 5-7 mil	Damer / Herrer	Over 16 år	0-8 år	Over 16 år	Damer / Herrer	Høyt tempo
Når	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Tirsdag og Onsdag	Tirsdager	Onsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Klokken	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00-19:00	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00-20:00	Kl.18:00	Kl. 18:00-19:30	Kl. 19:30	Kl. 18:00	Kl. 16:30	Kl. 09:00	Kl. 09:00-07:00
Oppstart	06.mai	30.apr	30.apr	07.mai		07.mai	08.mai	Slutt 10.april.	16.mai	03.mai	27.apr	28.apr
Hvor	P.pl., Jensgur.	Variierer (Se FB)	Variierer (Se FB)	Katthola	Variierer (se FB)	Variierer (se FB)	Rema 1000 Fugleset	Moldehallen	Katthola	Seilet / Golf banen	KIWI, Gr.fj.	KIWI, Gr.fj.
Januar								Spinning				
Februar								Spinning				
Mars								Spinning				
April					Landevei	Offroad	Landevei	Offroad			Landevei	Landevei
Mai	Stisykling	Offroad	Offroad	Offroad	Landevei	Offroad	Landevei	Offroad		Barne Offroad	Landevei	Landevei
Juni	Stisykling	Offroad	Offroad	Offroad	Landevei	Offroad	Landevei	Offroad		Barne Offroad	Landevei	Landevei
Juli	Stisykling				Landevei	Offroad	Landevei	Offroad			Offroad	
August	Stisykling	Offroad	Offroad	Offroad	Landevei	Offroad	Landevei	Offroad		Barne Offroad	Landevei	Offroad
September	Stisykling	Offroad	Offroad	Offroad	Landevei	Offroad	Landevei	Offroad		Barne Offroad	Landevei	Offroad
Oktober								Spinning				
November								Spinning				
Desember								Spinning				
Ansv.:	Pål Nakken Tlf. 481 57 137 Øyvind Høgseth Tlf. 930 08 317	Trond Tunesvik Tlf. 456 05 292	Arne Litlere Tlf. 98243613	Berit Barlaup Tlf. 990 27 498	Frode Nakken Tlf. 918 30 123	Hans Riksfjord Tlf. 415 33 424 Per Olav Tlf. 992 74 750	Eythor Sigurdsson Tlf. 489 97 836	Tina Tor Frid Håkon K. J. Res. Frode	Elin Berg Tlf. 988 96 766 Foreldre	Ritt tempo Molde- Elnesvågen Molde Per Olav Dahle	Hans Riksfjord Tlf. 415 33 424 Per Olav Tlf. 992 74 750	Hans Riksfjord Tlf. 415 33 424 Per Olav Tlf. 992 74 750

Rittplaner Molde CK 2019

Hva	80/20 Molde Enduro	Molderittet	Molde Sykkelfesteval
Når	Søndag	Søndag	Fredag/Lørdag/Søndag
Klokken	kl 0830 - 1700	Kl. 12:00	kl. 19:00/12:00/12:00
Oppstart	25-26. mai	2. juni	12-14.juli
Hvor	Museet	Akerhallen	12. juli Varden Opp 13. juli Moldchallenge 14. juli Rally Julneset
Mai	Stisykling		
Juni		Landevei	
Juli			Offroad
Ansv.:	Elin Berg Tlf. 988 96 766 Kenneth Bjørseth Pål Nakken	Hans Riksfjord Tlf. 415 33 424	Knut U.Bognø Tlf. 922 14 800



SPAREBANKEN MØRE



SLÅTLEIM



SYKKELHUSET



INTERSPORT ROSEBY



R E S E R