



Sesong- og treningsplaner Molde CK 2020

| Hva | Barn | Barn | Stisykling | Ungdom | Ungdoms gr. | Felles Luftetur | Spinning | Barn | Langtur - Rolig | Stisykling - Rolig |
|-----------------|--|---|----------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|--|--|--|
| Hvem | 10-14 år | 9-13 år | Jenter | 13-15 år | 16-19 år | Damer / herrer | Over 16 år | 0-8 år | Damer / herrer | Damer / herrer |
| Når | Mandag | Tirsdag | Tirsdag | Onsdag | Tirsdag og Onsdag | Onsdag | Onsdag | Torsdag | Lørdag | |
| Klokken | Kl. 18:00-19:30 | Kl. 18:00-19:30 | se FB | Kl. 18:00-19:30 | Kl. 18:00-20:00 | Kl. 18:00-19:30 | Kl. 19:30 | Kl. 18:00 | Kl. 10:00 | |
| Oppstart | se FB | se FB | se FB | se FB | se FB | se FB | se FB | 20.aug | se FB | |
| Hvor | Varieser (se FB) | Varieser (Se FB) | Varieser (se FB) | Varieser (se FB) | Varieser (se FB) | Varieser (se FB) | Moldehallen | Katthola | KIWI, Gr.fj. | Varieser (se FB) |
| Januar | | | | | | | Spinning | | | |
| Februar | | | | | | | Spinning | | | |
| Mars | | | | | | | Spinning | | | |
| April | | | | | Landevei | | Spinning | | Landevei | |
| Mai | Stisykling | Offroad | Stisykling | Offroad | Landevei | Offroad | | | Landevei | Stisykling |
| Juni | Stisykling | Offroad | Stisykling | Offroad | Landevei | Offroad | | | Landevei | Stisykling |
| Juli | Stisykling | | | | Landevei | Offroad | | | | Stisykling |
| August | Stisykling | Offroad | Stisykling | Offroad | Landevei | Offroad | | Barn Offroad | Landevei | Stisykling |
| September | Stisykling | Offroad | Stisykling | Offroad | Landevei | Offroad | | Barn Offroad | Landevei | Stisykling |
| Oktober | | | | | | | Spinning | | | |
| November | | | | | | | Spinning | | | |
| Desember | | | | | | | Spinning | | | |
| Facebook gruppe | Molde CK Stisykling for barn 9-15 år | Molde CK Terrengsykling for barn 9-13 år | Molde Cykleklubb | Molde CK: Turgruppe for ungdom 13-15 år | Molde CK ungdomsgruppe 2020 | Molde Cykleklubb | Molde Cykleklubb | Molde Cykleklubb | Molde Cykleklubb | Molde CK stisykling for voksen |
| Ansv.: | Pål Nakken Tlf. 481 57 137 Øyvind Høgseth Tlf. 930 08 317 | Arne Litlere Tlf. 98243613 Trond Tungesvik Tlf. 456 05 292 | Elin Berg Tlf. 988 96 766 | Berit Barlaup Tlf. 990 27 498 | Frode Nakken Tlf. 918 30 123 | Eythor Sigurdsson Tlf. 489 97 836 | Tina Tor Frid Håkon K. J. Res. Frode | Elin Berg Tlf. 988 96 766 Foreldre | Hans Riksfjord Tlf. 415 33 424 Per Olav Tlf. 992 74 750 | Stian S Drogseth Tlf. 988 30 033 |



SPAREBANKEN MØRE

