



Sesong- og treningsplaner Molde CK 2021

Hva	Barn	Barn	Stisykling	Ungdom	Terrensykling	Spinning	Barn	Langtur - Rolig	Stisykling - Rolig
Hvem	10-14 år	9-13 år	Jenter	13-15 år	Damer / Herrer	Over 16 år	0-8 år	Damer / Herrer	Damer / Herrer
Når	Mandager	Tirsdager	Onsdager	Onsdager	Onsdager	Onsdager	Torsdager	Lørdager	Torsdager
Klokken	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00-19:30	se FB	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00-20:00	Kl. 19:30	Kl. 18:00	Kl. 10:00	se FB
Oppstart	se FB	se FB	se FB	se FB	se SPOND	se FB	20.aug	se SPOND	se FB
Hvor	Varierer (se FB)	Varierer (Se FB)	Varierer (se FB)	Varierer (se FB)	Varierer (se FB)	Moldehallen	Katthola	KIWI, Gr.fj.	Varierer (se FB)
Januar									
Februar									
Mars									
April								Landevei	
Mai	Stisykling	Terrensykling	Stisykling	Terrensykling	Terrensykling			Landevei	Stisykling
Juni	Stisykling	Terrensykling	Stisykling	Terrensykling	Terrensykling			Landevei	Stisykling
Juli	Stisykling				Terrensykling				Stisykling
August	Stisykling	Terrensykling	Stisykling	Terrensykling	Terrensykling		Barn Terreng	Landevei	Stisykling
September	Stisykling	Terrensykling	Stisykling	Terrensykling	Terrensykling		Barn Terreng	Landevei	Stisykling
Oktober						Spinning			
November						Spinning			
Desember						Spinning			
SPOND					https://group.spond.com/CXIVY			https://group.spond.com/NCMMW	
Facebook gruppe	Molde CK Stisykling for barn 9-15 år	Molde CK Terrensykling for barn 9-13 år	Molde Cykleklubb	Molde CK: Turgruppe for ungdom 13-15 år	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 Anne Melbø Tlf. 954 01 403 Arne Litlere Tlf. 98243613	Birger Øren Holo Tlf. 975 51 574	Elin Berg Tlf. 988 96 766		Eythor Sigurdsson Tlf. 489 97 836 Trond Edvardsen Tlf. 971 87 490	Tina Tor Frid Håkon K. J.	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



VARIG
FORSIKRING
NORDMØRE OG ROMSDAL

