



Sesong- og treningsplaner Molde CK 2022

Hva	Barn	Stisykling	Terrensykling	Spinning	Barn	Barn	Langtur - Rolig	Stisykling
Hvem	10-14 år	Jenter	Damer / Herr	Over 16 år	9-13 år	0-8 år	Damer / Herr	Damer / Herr
Når	Mandager	Onsdager	Onsdager	Onsdager	Tordag	Torsdager	Lørdager	Torsdager
Klokken	Kl. 18:00-19:30	se FB	Kl. 18:00-20:00	Kl. 19:30	Kl. 18:00-19:30	Kl. 18:00	Kl. 10:00	se FB
Oppstart	se FB	se FB	se SPOND	se FB	se FB	20.aug	se SPOND	se FB
Hvor	Varierer (se FB)	Varierer (se FB)	Varierer (se FB)	Moldehallen	Varierer (Se FB)	Katthola	KIWI, Gr.fj.	Varierer (se FB)
Januar				Spinning				
Februar				Spinning				
Mars				Spinning				
April							Landevei	
Mai	Stisykling	Stisykling	Terrensykling		Terrensykling		Landevei	Stisykling
Juni	Stisykling	Stisykling	Terrensykling		Terrensykling		Landevei	Stisykling
Juli	Stisykling		Terrensykling					Stisykling
August	Stisykling	Stisykling	Terrensykling		Terrensykling	Barn Terreng	Landevei	Stisykling
September	Stisykling	Stisykling	Terrensykling		Terrensykling	Barn Terreng	Landevei	Stisykling
Oktober				Spinning				
November				Spinning				
Desember				Spinning				
SPOND			https://group.spond.com/CXIVY	https://group.spond.com/CGVGN			https://group.spond.com/NCMMW	
Facebook gruppe	Molde CK Stisykling for barn 9-15 år	Molde Cykleklubb	Molde Cykleklubb	Molde Cykleklubb	Molde CK Terrensykling for barn 9-13 år	Molde Cykleklubb	Molde Cykleklubb	Molde CK stisykling for voksen
Ansv.:	Øyvind Høgseth Tlf. 930 08 317 Anne Melbø Tlf. 954 01 403 Arne Litlere Tlf. 98243613	Synnøve Karlsen Tlf. 90099422 Ingeborg Simonsen Tlf. 45438338	Eythor Sigurdsson Tlf. 489 97 836 Trond Edvardsen Tlf. 971 87 490		Birger Øren Holo Tlf. 975 51 574	Anne Tolaas Tlf. 48994905 Tor Åge Jørgensen Tlf. 41386183 Foreldre	Matt Barry Tlf. 456 88 940 Tor Åge Jørgensen Tlf. 41386183	Stian S Drogseth Tlf. 988 30 033 Elin Berg Tlf 988 96 766 Anne Melbø Tlf. 977 04 591



SPAREBANKEN MØRE

