

Aktivitetsplan sykkelgruppa 2011

Dette er aktivitetsplan for alle våre medlemmer i Kvam IL, og ikke bare de som skal sykle ritt.

Aktivitetsplanen gjelder fra torsdag 7.7 2011

Det blir fellestrening hver torsdag kl 19.00 og søndag kl 09.00

Torsdager: Landevei (Tempotrening/Bakkedrag)

Søndager: Terrengsykkel (Langtur – terreng, sti, grus)

**Dette er forslag til fellesturer (turene kan endres etter ønske).
Oppmøte kl. 09.00**

Søndag 10.7 Oppmøte Slettakrysset: Kvamsfjellet – Krøkla – Skårålia – Gardvegen.

Søndag 17.7 Oppmøte Slettakrysset: Skåbu – Skåbubaklia – Brattliflata – Kvam.

Søndag 24.7 Oppmøte Rondablikk: Fjellsenter: Furusjøen rundt traseen

Søndag 31.7 Oppmøte Slettakrysset: Vinstra – Fefor – Lomsetra – Skåbu – Kvam

Lørdag 6.8: Sykkelener'n

Søndag 7.8 Oppmøte Slettakrysset: Heidalen – Murudalen – Heidalen - Kvam

Lørdag 13.8: Furusjøen rundt rittet

Søndag 14.8 Oppmøte Rondablikk Fjellsenter: Furusjøen rundt traseen

Søndag 21.8 Oppmøte Slettakrysset: Heidal – Lalm – Kvam

Lørdag 27.8: Birkebeinerrittet