



NM LAGTEMPO 2015 - TRENINGSPROGRAM MAI 2015

Dato	Dag	kl.	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
03.mai	Søndag	10.00	Langtur	Ingen	Leiravn.-Lørenfallet -Sørumsand-Rånåsfoss-Neskollen-Brårud-Eidsvoll-Dal-Kopperudåsen-Nordkisa-Nybakk-Kløfta-Lillestrøm		Garantert rolig
05.mai	Tirsdag	18.00	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
07.mai	Torsdag	18.00	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Lindebergveien, Isingrudveien,Asakveien	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
09.mai	Lørdag	09.00	Langtur	Ingen	Fetsund-Sørumsand-Blaker-Årnes-Brårud-Jesheim-Lillestrøm		Garantert rolig
10.mai	Søndag		Ceres-rittet		Dugnad		NB ! De som ikke har meldt seg til tjeneste, kan kontakte formann Erik Riis for oppdrag. Mob: 982 41 055
12.mai	Tirsdag	18.00	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
14.mai	Torsdag	18.00	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Tr.	Lindebergveien, Isingrudveien,Asakveien	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
16.mai	Lørdag	09.00	Langtur	Ingen	Frogner-Sørumsand-Aurskog-Bjørkelangen-Hemnes-Momoen-Lillestrøm		Garantert rolig
19.mai	Tirsdag	18.00	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
21.mai	Torsdag	18.00	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Tr.	Lindebergveien, Isingrudveien,Asakveien	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	
24.mai	Søndag		Ritt - Nordmarka rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant
26.mai	Tirsdag	18.00	Rolig tur		Vi får se !		Nordmarka ut av beina
28.mai	Torsdag	18.00	Lagtempo 6 x 5 min*	Til Frogner Tr.	Lindebergveien, Isingrudveien,Asakveien	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	* Alt. 6x10 min
30.mai	Lørdag		Ritt - Randsfjorden rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant