

PLAN OG AKTIVITET FOR UNGDOMSGRUPPA 2023

oppdatert 7.april

dato	dag	gruppe	gruppe	gruppe	gruppe		
	JAN	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
		Treninger/ sar					
9,16,23. jan	mandager	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Stian	
	FEBR	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
		Treninger/ sar					
6,13,20,27. febr	mandager	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Stian	
	MARS	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
		Treninger/ sar					
7,14,21. mars	mandager	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Innetreninger	Stian	
	APRIL	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
		Treninger/ sar					
12.apr	onsdag	Foreldre/oppstartsmøte	Foreldre/oppstartsmøte	Foreldre/oppstartsmøte	Foreldre/oppstartsmøte		
fra 18 april	mandager	teknikktrening	teknikktrening			Terje/Stian	
fra 20.april	onsdager	utholdenhetsøkt	utholdenhetsøkt			Terje/Stian	
fra 21.april	torsdager			endurotrening	stitur	Lasse/Gøran	
23.apr	søndag	langtur				?	
		Ritt					
15-16 april	fre- søn	Rogaland 3 etappers					
22-23 april	lør-søn		NC/ Vigrestad			Terje	
28-30 april ?	fre-søn	Samling for gruppa	Samling for gruppa	Samling for gruppa	Samling for gruppa		
	MAI	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
		Treninger/ samlinger					
8,15,22. mai	mandager	teknikktrening	teknikktrening			Terje/Stian	Vingnestempo 8. mai?
2,9,16,23,30.mai	tirsdager				stitur	Gøran	
3,10,24,31.mai	onsdager	utholdenhetsøkt	utholdenhetsøkt			Terje/Stian	
4,11,18,25. mai	torsdager			endurotrening	stitur	Lasse/Gøran	
7,21. mai	søndager	langtur				?	hafjeltest 14 mai ?
19.-21.mai ?	fre-søn	storssamling	storssamling	storssamling	storssamling	Alle	
		Ritt					
7.-9 mai	fre-lørdag		NC/ Rye sykkelfestival				
10.mai	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt
13.-14 mai	lør-søn	Holmekollen sykkelfestival					
16.mai	tirsdag		sparebanken terreng cup				klubbritt
24.mai	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt
27-29 mai	lør-man	Fana 3 dagers					
27-28.mai	lør-søn		UM Nilsbyen TVK			Terje	prioritert ritt

	JUNI	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
	Treninger/ samlinger						
5,12. juni	mandager	teknikktrening	teknikktrening			Terje/Stian	
6,13. juni	tirs dager				stitur	Gøran	
7,14. juni	onsdager	utholdenhetsøkt	utholdenhetsøkt			Terje/Stian	
1,8,15. juni	torsdager			endurotrening	stitur	Lasse/Gøran	Værfasttur 15 juni?
ingen	søndag	langtur				?	
	Ritt						
2.-4 juni	fre-lørdag	LPP					prioritert ritt /DUGNAD
3-4.juni	lør-søn		NC sande				
07.jun	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt
9.-11. juni	lør-søn	Vestfold 3 dager				Stian	
13.jun	tirsdag	sparebanken terreng cup					klubbritt
17.jun	lørdag			drammen enduro	drammen enduro	Lasse	
18.-19 juni	lør-søn	UM / Levanger IL Sverre				Stian	prioritert ritt
23.-25 juni	fre-søn	Trysilsamling	Trysilsamling	Trysilsamling	Trysilsamling	Alle	
	Dugnader						
2.-4 juni		LPP	LPP	LPP	LPP	Ingvild/NA	løypevakter pri , + andre roller
9.-10 juni		løpbirken	løpbirken	løpbirken	løpbirken	Ingvild/NA	løypevakter pri , + andre roller
	JULI	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
	Ritt						
1.-2 juli			NC Nes			Terje	
10.-15 juli		U6				Kids/u-gr	
	AUGUST	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
	Treninger/ samlinger						
21,28. aug	mandager	teknikktrening	teknikktrening			Terje	
22,29. aug	tirs dager				stitur	Gøran	
23,30. aug	onsdager	utholdenhetsøkt	utholdenhetsøkt			Terje	
24,31. aug	torsdager			endurotrening	stitur	Lasse/Gøran	Værfasttur 31. aug ??
	Ritt						
12.-13 aug	lør-søndag	Sørlandet PP					
19-20.aug	lør-søn		NC Brummundal			Terje	
24.aug	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt
26.-27.aug	lør-søn			traktorland enduro	traktorland enduro		
26.-27 aug	lør-søn	Grenland PP					
26.aug	lørdag	U-birken	U-birken	U-birken	U-birken		
29.aug	tirsdag		sparebanken terreng cup				klubbritt
	Dugnader						
25,26. aug	fre-lørdag	birken	birken	birken	birken	Ingvild/NA	

	SEPTEMBER	LANDVEI	RUNDBANE	ENDURO	JENTEGRUPPE	ansvar	mrk
	Treninger/ samlinger						
4,11,18,25. sept	mandager	teknikktrening	teknikktrening			Terje	
5,12,19,26 sept	tirsdager				stitur	Gøran	
6,13,20,27 sept	onsdager	utholdenhetsøkt	utholdenhetsøkt			Terje	Hafjelltest 20.sept ?
7,14,21,28 sept	torsdager			endurotrening	stitur	Lasse/Gøran	
	Ritt						
2.-3 sept	lør-sønd		NC frøy				
06.sep	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt
10.sep	lørdag			spikkestad enduro			
9-10 sept	lør-sønd		NC Halden				
9-10 sept	lør-sønd			Nittadal Enduro	Nittadal Enduro	Terje/Lasse	
13.sep	onsdag	Uno X sykkelglede					klubbritt/klubbmesterskap
	dugnader						
02.sep		UDW				Ingvild/NA	løypevakter