

Oppsummering fra medlemsmøte Onsdag 15.nov.

Treninger:

- | | | |
|-----------------|-----------|-------------------------------|
| ➤ Mandager: | Landevei | Turgrappa (lavterskel) |
| | Terreng: | Samarbeide med andre klubber. |
| ➤ Tirsdager: | Terreng | Eiker Kvikk «bånn gass» |
| ➤ Onsdager: | Terreng: | Barn/ungdom |
| ➤ Torsdager: | Landevei: | Eiker Kvikk Landevei |
| ➤ Fredag: | | Fri |
| ➤ Lørdag/søndag | Langtur | |

Trening - innhold:

- Mandager: Turgrappa landevei: nivå, intensjon og ønske veldig forskjellige. Derfor ønsker vi å legge opp til treninger som passer for alle. Dette innebærer at vi må tilstrebe individuelle tilpasninger, differensiere intensitet og innhold i hver enkel trening. Terreng: Denne dagen samarbeider vi med andre klubber. Treningene legges opp av den klubben som har ansvar for denne dagen, går på rundgang.
- Tirsdager: Terreng: er det trening for de i klubben som ønsker en hard og utfordrende økt. Ikke for nybegynnere, men for de som ønsker utfordringer å hard terrengøkt. Mulighet for noen fra barne/ungdomsgruppa å bli med på enkelte treninger.
- Onsdag: Terreng: denne dagen er det trening for klubbens yngste ryttere.
- Torsdag: Landevei: dette er en trening for landeveisgruppa. Denne dagen sykler vi sammen som et lag med høyere intensitet og lengre turer en på mandagstreningene. Denne treningen kan hvem som helst bli med på. Kan være store nivåforskjeller, men da blir det klubbens ansvar å tilpasse treningen slik at alle får godt utbytt av økten.
- Fredager: Fridag.
- Lørdag/søndag: avtales fra uke til uke. Prøver å legge treningen til den dagen som passer best i forhold til vær og ønsker. Jotunheimen Rundt og Sognefjell gruppene vil ha treninger i helgene som det er åpent å bli med på.

Rittplan:

- Eikerrittet lørdag 5.mai. Vi stiller med 2 lag: Turgrappa og Jotunheimen Rundt/landevei.
- Tyrifjorden Rundt Søndag 3.juni. Lengde 145km og 245km
- Jotunheimen Rundt og Sognefjell. Fredag 29.juni og lørdag 30.juni. **lengde: 430km (stigning 4609m) og 137km**
- Voss- Geilo 160km, Dyannt-Geilo55km. lørdag 18.august.
- Grenserittet: lørdag 4.august
- Birken: lørdag 25.august

Ansvarspersoner:

Turgruppa: Terje Kolbjørnsen. Vi trenger 2 medhjelpere til oppstart.

Jotunheimen Rundt: Terje Kolbjørnsen

Terreng tirsdag (rask): Terje Kolbjørnsen

Terreng: Morten Aasgaard

Landevei: Kjell Rune Nordli

Miljøtiltak:

- Vi ønsker noen som tar ansvar for dette viktige tiltaket.
- Kaffe – enkel bevertning på klubbhuset etter mandagstrening.
- Andre tiltak

NB: IF.Eiker Kvikk har inngått en særdeles god samarbeidsavtale med Stamina Mjøndalen. Flere fra klubben har tegnet avtale. Fint tilbud på vinteren med blant annet spinning, styrke og saltimer.