

Ukeplan for Kif sykkel 2012

Gjelder fra 01.04.12

<u>Dag</u>	<u>Type</u>	<u>For hvem</u>	<u>Beskrivelse</u>	<u>Intensitet</u>	<u>Varighet</u>	<u>Sted/tid</u>	<u>Ansv.</u>
Tirsdag	Racer	Maraton Gruppe	Intervall - Lagtempo	Høy		KVS kl 18.00	Pål, Morten
	Racer	Gruppe 1	Intervall - Lagtempo	Høy	2-2,5 t	KVS kl 18.00	HC, Jon Ivar,
	Racer	Gruppe 2	Intervall - Lagtempo	Høy	2-2,5 t	KVS kl 18.00	Hanne A, Jørn T Hansen
	Racer	Gruppe 3	Rolig tur	Lav /Middels	2-3 t	KVS kl 18.00	Svein Arve, Åsmund
Tirsdag	Terreng	Åpen trening	Langtur	Middels	2 t	Kirketorget Kl 18.00	Roar Aasland (Kjetil Grongstad)
Onsdag	Terreng	Yngre	Sti/DH - viderekomne	Variierende			Morten J
Torsdag. <i>Frem til 1/7</i>	Racer	Gruppe 1	Lagkjøring	Høy/Middels	2-2,5 t	KVS kl 18.00	HC og Jon Ivar Erntsen
	Racer	Gruppe 2	Lagkjøring	Høy/Middels	2-2,5 t	KVS kl 18.00	Hanne A, Jørn T Hansen
	Racer	Gruppe 3	Rolig tur	Lav / Middels	2-3 t	KVS kl 18.00	Svein Arve, Åsmund
Torsdag	Terreng	Maraton gruppe	Intervall	Høy		KVS kl 18.00	Pål, Morten
	Terreng	Terreng gruppe	Langtur	Moderat/lav	2-3 t	KVS kl 18.00	Roar Aasland, (Kjetil Grongstad)
Søndag <i>Frem til 1/7</i>	Racer	Gruppe 1 og 2	Langtur	Middels/Lav	3-5 t	KVS kl 09.00	HC, Jon Ivar, Hanne
	Racer	Gruppe3	Langtur	Middels/Lav	2-4 t	KVS kl 09.00	Svein Arve, Åsmund
Søndag	Terreng	Maraton gruppe	Langtur	Middels	3-5 t	KVS kl 09.00	Pål, Morten
	Terreng	Terreng gruppe	Langtur	Middels/Lav	2-4 t	KVS kl 09.00	Roar Aasland (Kjetil Grongstad) Denne turen bestemmes på torsdagene.

Ukeplan for Kif sykkel 2012

Kontakt personer:

<i>Terreng Maraton gruppe:</i>	<i>Pål Bakke Morten Jemtegaard</i>	<i>mob nr 934 40 754 mob nr 995 25 588</i>	pal.bakke@fks.fmcti.com morten.jemtegaard@fks.fmcti.com
<hr/>			
<i>Terreng gruppe:</i>	<i>Roar Aasland Kjetil Grongstad</i>	<i>mob nr: 902 61 310</i>	roar.aasland@fmcti.com
<hr/>			
<i>Terreng yngre:</i>	<i>Morten Jemtegaard</i>	<i>mob nr: 995 25 588</i>	morten.jemtegaard@fks.fmcti.com
<hr/>			
<i>Landevei gruppe 1:</i>	<i>HC Jon Ivar Erntsen</i>	<i>mob nr: 996 06 750 mob nr: 952 69 869</i>	hansc@ebnett.no john.ivar.erntsen@monter.no
<hr/>			
<i>Landevei gruppe 2:</i>	<i>Hanne Alstad Jørn Thomas Hansen</i>	<i>mob nr: 959 96 406 mob nr: 930 57 318</i>	hanne_alstad@hotmail.com joern.t.hansen@siemens.com
<hr/>			
<i>Landevei gruppe 3:</i>	<i>Svein Arve Nymoen Åsmund Brekke</i>	<i>mob nr: 952 86 322 mob nr: 481 67 250</i>	Svein.Arve.Nymoen@vestreviken.no Asmund.Brekke@mesterror.no
<hr/>			
<i>Reiseledere L-O:</i>	<i>Jon Ivar Erntsen Jarle Ueland</i>	<i>mob nr: 952 69 869 mob nr: 481 67 252</i>	john.ivar.erntsen@monter.no jarle.ueland@mesterror.no
<hr/>			
<i>Reiseleder VR:</i>	<i>Glenn Edvardsen</i>	<i>mob nr: 958 85 147</i>	glenn.edvardsen@kongsberg.com

Ukeplan for Kif sykkel 2012

Tester/treningsritt landevei Mai / Juni 2012:

<i>Dato:</i>	<i>Type ritt:</i>	<i>Strekning: (Samme strekning hver gang)</i>	<i>Ansvarlig:</i>
<i>Tors 03.05.12</i>	<i>Lagkjøring: Lag 1 og 2 evt 3.</i>	<i>Svene – Fossanåsen – Svene (46 km).</i>	<i>Pål Bakke og Ivar Gabrielsen</i>
<i>Tirs 15.05.12</i>	<i>Lagtempo, 3 manns lag.</i>	<i>Svene – Fossanåsen – Svene (46 km).</i>	<i>Wegar Hogstad og Odd Runar Saga</i>
<i>Tirs 05.06.12</i>	<i>Indv. tempo.</i>	<i>Svene – Fossanåsen – Svene (46 km).</i>	<i>Jørn T Hansen og Pål H Hansen</i>
<i>Tirs 12.06.12</i>	<i>Lagkjøring: Lag 1 og 3 evt 3.</i>	<i>Svene – Fossanåsen – Svene (46 km).</i>	<i>Lars Simensen og Jarle Ueland</i>

Oppgaver for arrangør:

- Hente Emit utstyr hos Martin*
- Sette opp bokser i Svene*
- Dele ut brikker før start*
- Samle inn brikker og sette på brett*
- Levere utstyr tilbake til Martin*
- Hente ut tidene fra systemet og sende de til web ansvarlig*

Det skal være fullt mulig å være med på testene / treningsritta selv om man står som arrangør.