

## Fellestreninger Orkla CK og Trondheim/Oslo-gruppa 2010

- Treningene i april og mai er åpen for alle som vil ha en felles treningstur med Trondheim - Oslo-gruppa. Kanskje konkluderer flere med deltakelse i Styrkeprøven. Det er fortsatt ledige plasser.
- Torsdagstreningene er og åpen for alle som ønsker litt større fart enn treningene på mandag.
- Treningene 13. og 20. juni er forbeholdt de som skal sykle for Orkla i Styrkeprøven
- Vi satser på midtuketreninger på torsdager, oppmøte kl.18.00 MX, i hovedsak fartstrening, rolig til Klett og høyere fart tilbake.
- Ellers arrangerer klubben fellestrening på mandager kl.1800, primært rolig tur til Børa tur/retur.
- Løype kan bli endret etter ønsker og behov så møt opp i god tid ved MX

<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Oppmøtested</b>	<b>Løype</b>	<b>Lengde</b>
25.04	0900	MX Sport	Lensvik/Valset	108 km
02.05	0900	MX Sport	Rindal/Bolme	120 km
09.05	0900	MX Sport	Berkåk	140 km
22.05	0900	MX Sport	Surnadal/Skei	175 km
30.05	0900	MX Sport	Hølonda/Ånøya med mer	
06.06			Sykkelritt	
13.06	0900	MX Sport	Kyrksæterøra	128 km
20.06	09.00	MX Sport	Lensvik	70 km

Se [www.orklack.no](http://www.orklack.no) eventuelle endringer blir orientert om på klubbens hjemmesider.