**Oversikten er rettleiande og eventuelle endringar vert publisert på facebook.
Frammøteplass alle treningar: Ved Sparebanken Vest i Sogndal Sentrum**

**Søndag kl 11:** Turgruppe og nybyrjar. Det vert fokus på tilvenning på racer og kunnskap om å sykle godt saman i gruppe, samt gode kaféstopp når det høver. Kontaktpersonar er Weronika Øvstetun og Karin Furuli. Her er det og eit fint høve for meir erfarne syklistar å ta ein roleg tur og dele av sine kunnskapar.

**Tysdag og Torsdag kl 18:** Ved å køyre bakkeintervall med retur til utgangspunkt vil tysdag høve for alle nivå. Ved langintervall torsdag, må dei som er raskast på sine drag snu for å samle opp dei som ikkje er komne fullt så langt. På den måten kan vi trene saman sjølv om vi er på ulike nivå begge dagar. Vi kan også dele oss i mindre puljer på 3-4 stk etter nivå og teste ut litt lagtemposykling.

Vi avtalar nærare om korleis treninga blir ved frammøte.

**Bakkeintervall, tysdag**: 10 - 20' felles oppvarming. Deretter bakkedrag i Dalavegen. Kvar einskild bestemmer kor lange drag. Døme på drag kan vere 5 x 3'. Kvile = intervalltid = trille ned til utgangspunkt. Felles nedkøyring til slutt

**Langintervall, torsdag**: Oppvarming 10-15'. Intervalløkter frå 6' og opp til f.eks 20'. Terreng etter som turen bestemmer. Dei som er raskast ventar/snur til sistemann er samla opp før nytt drag. Pause = ca. 1/4 av intervalltida.

**Laurdag kl 10:**
Dei fyrste turane går utover mot Hella. Desse turane vil vere på om lag 4-7 mil. Frå ca. veke 17 vil vi kunne starte å sykle innover mot Luster. I år legg vi ikkje opp til lenger fellesturar enn ca. 8-9 mil. Til dømes inn til Lustrabui for ein kaffistopp. Gruppekapteinane bestemmer nærare kvar turen skal gå og legg ut melding på face om dette torsdags kveld. Kafé-stopp avtalast ved start. Sjå meir om grupper nedanfor. For dei som vil sykle lenger enn fellesturen legg opp til, er det høve til å starte tidlegare på morgonen og kome tilbake til oppmøteplassen til kl 10. Eventuelt kan turen forlengast i etterkant av fellesøkta.

Gruppeinndeling laurdagar**:** Dersom nok folk møter, har vi to grupper med ulike nivå. Dersom lite folk og gruppe 1 og 2 blir slått saman, bestemmer gruppe 2 fart/lengde. (Hardtrening for gruppe 1 kan gjerast andre dagar). Kvar einskild vurderer sjølv kva gruppe dei vil følgje. Det er fritt å skifte mellom, men meld frå viss du skiftar under vegs.

Nivå på gruppene:
**Gruppe 1** - Tilsvarar nivå Bergen-Voss under 5 t. **Gruppe 2** - Tilsvarar nivå Bergen - Voss kring 5.30 t. **Turgruppe** - Tilsvarar nivå Bergen Voss over 6 timar

Kapteinar laurdagar:
Gruppe 1: Erik Stedje
Gruppe 2: Stig Vattekar, Jon Stede
Turgruppe: Weronica Øvstetun og Karin Furuli