

Här kommer träningsschemat för juni månad.

Än en gång så påpekas det att vi håller ner hastigheten under uppvärmningen.

Vi hälsar också nya cyklister välkomna till våra träningar! Vi önskar att ni som kör frekvent med oss också blir medlemmar.

Notera att det ligger några turer norr om huvudstaden där vi samlas vid Roslagstull, närmare bestämt vid hamburgerrestaurangen Tullfritt.

Datum: Söndag 3 juni.

Tid: kl 9:30

Ansvarig: CkV 345

Idag kör mot Ingarö och derunt Brunn. Blir det många så kör vi som vanligt ut i mindre grupper. Vi stannar till vid skolan på vägen ut, men inte vid den gamla bensinmacken! Vi kör sedan varvet runt Brunn i nästan två varv. Sista varvet kör vi via golfbanan och målet är busshållplatsen. Det står Ingaröstrand på skylten där det svängs höger från ordinarie väg. På vägen hem kör vi via Gustavsberg och Norra Lagnövägen hem. Fika för de som vill på fiket i Gustavsbergs hamn.

Datum: Tisdag 5 juni

Plats: Trisport

Tid: kl 18.30

Ansvarig : Andreas Lindqvist

Härliga klassikern Årsta Havsbadrundan står på kvällens agenda. Vi delar in oss i mindre grupper och kör vanliga vägen ut. Kör nu inte så fort under uppvärmningen. Vi rättar till kläderna under bron och kör lite halvlugnt genom Tyresö innan det tar fart. Höger Österhaningevägen, direkt vänster backen mot Årsta HB, via Västerhaninge, genom Jordbro industriområde, Länna, Trångsund, Sköndal. Målet är skylten i Enskede.

Datum: Torsdag 7 juni

Plats: Trisport

Tid: Kl 18.30

Ansvarig: CkV 345

Ikväll åker vi till Saltsjöbaden och börjar med intervaller i backen upp mot det gamla observatoriet, 5-6 gånger hinner vi med. Sedan bär det av i en rask tur till Älgö och tillbaka.

Datum: Söndag 10 juni

Plats: Trisport

Tid: Kl 9.30

Ansvarig: CkV 345

Vi delar in oss i mindre grupper och kör "vanliga" vägen Årsta Havsbad. Naturligtvis så stannar vi till und. Vi passerar Vendelsö, Brandbergen, Dalarövägen. Vi kör Årsta Havsbad, men svänger sedan vänster efter Nynäsvägen. Det står STAV på skylten. Efter ca 1 km svänger vi vänster igen, parallellt med Nynäsvägen. Sedan vänster igen samt höger mot Landfjärden. Följ gamla Nynäsvägen till Ösmokorset där vi fikar på Plantshoppen. På vägen hem kör vi till Ösmo och den slingriga Väggarövägen. Vi svänger höger på Sorundavägen och kör ända fram till Gamla Södertäljevägen där vi svänger höger. I Tungelsta vänster samt höger vid bron. Kör över spåret och mot Västerhaninge. Vänster genom Västerhaninge och genom Jordbro industriområde, Länna, Trångsund, Enskede. Förslagsvis fikar ni på det trevliga fiket till höger strax innan målgång.

Datum: Tisdag 12 juni

Ingen träning p.g.a. Sth cup.

Datum: Torsdag 14 juni

Plats: Långholmsgatan 14, Hornstull, utanför cykelbutiken.

Tid: Kl 18.30

Ansvarig: CkV 345

Tisdagspass fast det är torsdag!

Långa varvet runt Bornsjön står på kvällens agenda. Vi delar in oss i mindre grupper och åker ut vanliga vägen via Aspudden, Kransen, Bredäng, Skärholmen, Alby samt stannar till vid busshållplatsen vid Botkyrka kyrka. Där rättar vi till kläderna och rullar igång lite försiktigt.

Ansvarig kommer tydligt att peka ut vad mållinjen befinner sig. Vi kör som vanligt högervarv runt

sjön och vid Vällingevägens slut så svänger vi sedan höger och avverkar Käggelbodabacken. Riksettan på vägen hem.

Datum: Söndag 17 juni
Plats: Roslagstull, Tullfritt
Tid: kl 18.30
Ansvarig: Ckv 345

Idag blir det Vaxholm!

Vi kör ut i mindre grupper, dock inom synhåll. Se till att första gruppen kör rätt väg ut. Med rätt väg innebär höger vid bron vid Danderyds Sjukhus. Genom rondellen vid Statoil, genom nästa rondell, under Roslagsbanan, Vänster, höger över korsningen och mot Näsby Park, Gribbbylund, Arninge. Vi stannar till på höger sida innan spåret. Efter pausen rullar vi ner och racet startar först efter vi kommit över Vaxholmsvägen. Vi svänger höger Bogesundsvägen och målet är skylten i backen upp mot Statoil. Här stannar vi och andas ut, innan vi gör om det hela (fast på andra sidan vägen) och målet på vägen hem är då skylten Rydbo. Vi väntar in närbelägna eftersläntare, men inte i en evighet.

Datum: Tisdag 19 juni
Plats: Trisport
Tid: Kl 18:30

Ansvarig: Andreas Lindqvist

Idag kör vi över Pålalmalm. Vi kör ut i mindre grupper och samlar ihop oss vid Länna. Vi kör genom Jordbro, Västerhaninge, INTE under motorvägsbron, utan vi svänger höger mot STAV. Kör ca 2 km, Vänster mot LANTFJÄRDEN, sedan höger mot TUNGELSTA, genom Tungelsta mot SÖDERTÄLJE, sedan vänster mot TULLINGE. Målet vid skylt innan Huddingevägen. Om du känner att du inte hittar så ligger du inte först.

Datum: torsdag 21 juni

Plats: Trisport

Tid: kl 18:30

Ansvarig: Ckv 345

Idag kör vi intervaller på Ältavägen. Vi kör ut till den gamla bensinmacken och delar in oss i flera lag om ca 3-5 cyklister. Målet är skylten på toppen av backen vid Flatenbadet.

Datum: Söndag 24 juni

Plats: Trisport

Tid: kl 9:30

Ansvarig: CkV 345

Idag kör mot Ingarö och det "vanliga tisdagsvarvet" runt Brunn. Blir det många så kör vi som vanligt ut i mindre grupper. Vi stannar till vid skolan på vägen ut, men inte vid den gamla bensinmacken! Vi kör sedan varvet runt Brunn i nästan två varv. Sista varvet kör vi via golfbanan och målet är busshållplatsen. Det står Ingaröstrand på skylten där det svängs höger från ordinarie väg. På vägen hem kör vi via Gustavsberg och Norra Lagnövägen hem. Fika för de som vill på fiket i Gustavsbergs hamn.

Datum: Tisdag 26 juni

Ingen träning p.g.a. Sth cup..

Datum: Torsdag 28 juni

Plats: Långholmsgatan 14, Hornstull, utanför cykelbutiken

Ansvarig: CkV345

Tisdagsspass fast det är torsdag! Långa varvet runt Bornsjön står på kvällens agenda. Vi delar in oss i mindre grupper och åker ut vanliga vägen via Aspudden, Kransen, Bredäng, Skärholmen, Alby samt stannar till vid busshållplatsen vid Botkyrka kyrka. Där rättar vi till kläderna och rullar igång lite försiktigt. Ansvarig kommer tydligt att peka ut vad mållinjen befinner sig. Vi kör som vanligt högervarv runt sjön och vid Vällingevägens slut så svänger vi sedan höger och avverkar Käggelbodabacken. Riksettan på vägen hem.

Datum: Söndag 31 juni

Plats: Trisport

Tid: Kl 9.30

Ansvarig: CkV 345

Vi delar in oss i mindre grupper och kör "vanliga" vägen Årsta Havsbad. Naturligtvis så stannar vi till und. Vi passerar Vendelsö, Brandbergen, Dalarövägen. Vi kör Årsta Havsbad, men svänger sedan vänster efter Nynäsvägen. Det står STAV på skylten. Efter ca 1 km svänger vi vänster igen, parallellt med Nynäsvägen. Sedan vänster igen samt höger mot Landfjärden. Följ gamla Nynäsvägen till Ösmokorset där vi fikar på Plantshoppen. På vägen hem kör vi till Ösmo och den slingriga Väggarövägen. Vi svänger höger på Sorundavägen och kör ända fram till Gamla Södertäljevägen där vi svänger höger. I Tungalsta vänster samt höger vid bron. Kör över spåret och mot Västerhaninge. Vänster genom Västerhaninge och genom Jordbro industriområde, Länna, Trångsund, Enskede. Förslagsvis fikar ni på det trevliga fiket till höger strax innan målgång.