

# BIRKEN-GRUPPA

Dette er bare et forslag til treningsruter og kan godt forandres ved oppmøtet.

Har også tatt med noen aktuelle ritt for oss.

DATO	OPPMØTE KL.1800	HVOR
<b>APRIL</b>		
Tors 24	Sportshuset Melhus	Lett tur til Kvål, Vestsiden til Lundamo.
Tors 30	Sportshuset Melhus	Lett tur langs Ånøya-Stenset-Hjultjønnå og travbanen.
<b>MAI</b>		
Tors 7	Tambartun,kl 1800	<b>TambarskjelveSprinten</b> <a href="http://www.gauldal-sk.com">http://www.gauldal-sk.com</a>
Tors 7	Sportshuset Melhus	Hollum-Ekren-Buvika-Klætt-Rødde-Kvammen..
Tors 14	Sportshuset Melhus	Udduvoll-Klætt-Fjøsvollan-Granåsen
Søn 17	Melhus	17 mai toget på Melhus
Tors 21 <b>Himmelspreppen</b>	Sportshuset Melhus	Teknisk i Tambartunløypa-Hollum-Kvål
Tors 28	Sportshuset Melhus	Rødde-Torgård-Tanem-Svean-Løkaunet-Brøttem-Fremo-Ler
Lør 30	Trondheim,kl 1100	Festningsrittet <a href="http://www.tvk.no">www.tvk.no</a>
Søn 31	Idrettssenteret Dragvoll kl. 1100	Markatråkket, turrutt og Norgescup <a href="http://www.tvk.no">www.tvk.no</a>
<b>JUNI</b>		
Man 1 <b>(2 pinsedag)</b>	Statoil Lundamo kl 10.00	<b>Samsjørunden 1</b> (Lundadalen-Samsjøen-Singsås)
Tors 4	Sportshuset Melhus	Vassfjelltoppen, så Bøle-Midtfå-Langland-Autorasten-Kvål
Tors 11	Sportshuset Melhus	Kvål-Vestsiden-Øvre Løberg-Grøtan-Stenset-Gaustadvatnet-Hjultjønnå-Kvål
Tors 18	<b>Hove Camping Ånøya kl 1800</b>	Løypetest av turruttet "Hølondingen"
Man 22	Trondheim-Oslo	Styrkeprøven MTB, 6 dagers turrutt
Tirsdag 23	Sportshuset Melhus	Vassfjelltoppen, Løypetest av fredagens styrkeprøve
Fre 26	Rosmælen skole Kvål, kl.18	<b>Vassfjellmasta BT, turrutt</b> <a href="http://www.gauldal-sk.com">http://www.gauldal-sk.com</a>
Lør 27	Eid skole, Korsvegen kl.11.00	<b>Hølondingen, turrutt</b> <a href="http://www.gauldal-sk.com">http://www.gauldal-sk.com</a>
<b>JULI</b>		
Tors 2	Sportshuset Melhus	Kvål-Vestsiden-Hovin-Sandvollan-Tømmesdalen ev. om Gåsbakken-Stenset osv..
Lør 4	Ålen Samf,hus kl 11.00	Øyungen Rundt, turrutt 50 km <a href="http://www.hessdalenil.no">www.hessdalenil.no</a>
Søn 5	Statoil Lundamo Kl 10.00	<b>Samsjørunden 2</b> , valgfri retning
Tors 9	Sportshuset Melhus	Strandveien-Øyås-Øybergløypa-Buvika-Ekren-Hollum
Tors 16	Sportshuset Melhus	Valgfri
Tors 23	Sportshuset Melhus	Valgfri
Søn 26	Gruvekroa kl 12.00 Folldal	Gruverittet, turrutt 70-44 el 22 km <a href="http://idrett.speaker.no/Sykkel/Savalen">idrett.speaker.no/Sykkel/Savalen</a>
Søn 26	Statoil Lundamo Kl 10.00	<b>Orkdalsrunden</b> , Hovin-Svorksjøen-Solbu-Fannrem-Lauåsen-Skaun-Malmsjøen-Ånøya-Hollum-Kvål
Tors 30	Sportshuset Melhus	Valgfri

<b>AUGUST</b>		
<b>Lør 1</b>	Eikesdal-Sundalsøra	Aursjørippet, turridd 70 km, høydeforskjell 922 m Neset CK <a href="http://www.aursjorittet.no">www.aursjorittet.no</a>
<b>Søn 2</b>	Statoil Lundamo Kl 10.00	<b>Samsjørunden 3, Gauldals Familiesøndag</b>
<b>Tors 6</b>	Sportshuset Melhus	Hølundaveien til Hove-Lille Grevsjø-Gurivatnet-Klefstad-osv
<b>Lør 8</b>	Oppdal kl 10.00	Sykkelenen <a href="http://www.oppdalsykelklubb.no">www.oppdalsykelklubb.no</a>
<b>Øns 12</b>	Rognes kl 19.00	Løkkja opp, 5 km motbakke, Støren SK (Adrenalinukku)
<b>Tors 13</b>	Sportshuset Melhus	Hollum-Kregnes-Kvål-Lundamo- ev. Hovin-Støren
<b>Lør 15</b>	Savalen-Folldal kl 11.00	Fjellsykelriddet, turridd 95 km og trim 50 km <a href="http://idrett.speaker.no/Sykkel/Savalen">idrett.speaker.no/Sykkel/Savalen</a>
<b>Søn 16</b>	Støren	Samsjørunden i regi av Støren SK, 80 km turridd (Adrenalinukku)
<b>Tors 20</b>	Sportshuset Melhus	Rødde-Torgård-Tanem-Svean-Løkaunet-Brøttem-Fremo-Drammensveien-Autorasten
<b>Lør 22</b>	Granåsen kl 10.00	Markathrillern, turridd 42 km <a href="http://www.tvk.no">www.tvk.no</a>
<b>Søn 23</b>	Rissahallen, Rissa kl 12.00	Rissariddet, turridd 50 km
<b>Tors 27</b>	Hjemme	Sykelrep/justering/vask
<b>Fre 28</b>	Melhus	<b>Fredagsbirken</b>
<b>Lør 29</b>	Skystasjon/Rena	<b>Birkebeineriddet</b>
<b>SEPTEMBER</b>		
<b>Lør 5</b>	Øyberget TT Kl 11.00	<b>Gauldal SK</b> , Trøndelags beste rundbaneridd

Se også: <http://www.gauldal-sk.com>

Atle Midtlyng tlf.95897781