

UKE	DAG	KL	HVA	KOMMENTAR	
	14 TIRSDAG 1.4.		1800		
	TORSDAG 3.4.		1800		
	LØRDAG 5.4.		900		
	SØNDAG 6.4.		1800		
	15 TIRSDAG 8.4.		1800		
	TORSDAG 10.4.		1800		
	LØRDAG 12.4.		900		
	SØNDAG 13.4.		1800		
PÅSKE	16 TIRSDAG 15.4		1800		
	TORSDAG 17.4		1800		
	LØRDAG 19.4		900		
	SØNDAG 20.4		1800		
	17 TIRSDAG 22.4.		1800	4x10 min intervall i gruppe	
	TORSDAG 24.4.		1800	6x6 min styrkeetråkk	
	LØRDAG 26.4.		900	3,5-4 t rolig langtur m 30 min drag	
	SØNDAG 27.4.		1800	Valgfritt	
	18 TIRSDAG 29.4.		1800	5x10 min intervall i gruppe	
01.mai	TORSDAG 1.5.		1800	6x6 min styrkeetråkk	Lomsrattet
	LØRDAG 3.5.		900	Tur-retur Meldal rolig 14-15 mil	
	SØNDAG 4.5.		1800	Valgfritt	Byneset-Klæbu rundt
	19 TIRSDAG 6.5.		1800	5x10 min intervall i gruppe	
	TORSDAG 8.5.		1800	6x6 min styrkeetråkk	
	LØRDAG 10.5.		900	tur retur Garli så fort gruppa tåler	
	SØNDAG 11.5.		1800	valgfritt	Viktoriarunden, Lalmsrattet
	20 TIRSDAG 13.5		1800	Klubbmesterskap Tempo	
	TORSDAG 15.5		1800	6x6 min styrkeetråkk/ Testløp Berkåk - Meldal t/r for gruppe DLS	Oppmøte kl 18.00 utenfor kommunehuset på Berkåk
17.mai	LØRDAG 17.5	xxx			
	SØNDAG 18.5.		900	rolig 12-15 mil eller klatrerittet	klatrerittet, Støren 92 km
	21 TIRSDAG 20.5		1800	5x10 min intervall i gruppe	
	TORSDAG 22.5.		1800	6x6 min styrkeetråkk	

UKE	DAG	KL	HVA	KOMMENTAR	
KRIST.HI	LØRDAG 24.5.		900 tur retur Meldal, fort siste timen		
	SØNDAG 25.5.	1800	Valgfritt		
	22 TIRSDAG 27.5	1800	Klubbmesterkap landeveg		
	TORSDAG 29.5	1800	5x10 min intervall i gruppe		
	LØRDAG 31.5	900	Løkken, Storås rolig 17-18 mil		
	SØNDAG 1.6	1800	Valgfritt	Norgescup terreng Oppdal	
	23 TIRSDAG 3.6	1800	5x10 min intervall i gruppe		
	TORSDAG 5.6	1800	6x6 min styrketrakk		
	PINSE	LØRDAG 7.6		Hemnerunden 12 mil	hemnerunden 120 km
		SØNDAG 8.6	1800	Valgfritt	Mjøsa rundt, Trondheimsfjorden rundt
24 TIRSDAG 10.6	1800	Gråøra opp			
	TORSDAG 12.6	1800	5x10 min intervall i gruppe / Testløp Berkåk - Meldal t/r for gruppe DLS	Oppmøte kl 18.00 utenfor kommunehuset på Berkåk	
	LØRDAG 14.6		900 tur retur Meldal, fort siste timen		
	SØNDAG 15.6		Nerskogrittet 52 km	Nerskogrittet 52 km	
25	TIRSDAG 17.6	1800	5x10 min intervall i gruppe		
	TORSDAG 19.6	1800	5x4 min intervall		
	LØRDAG 21.6	900	Tur retur Soknedal, fart 11 mil		
	SØNDAG 22.6	1800	valgfritt		
26	TIRSDAG 24.6	1800	5x4 min intervall		
	TORSDAG 26.6	1800	4x4 min intervall		
	LØRDAG 28.6			Styrkeprøven	