

# ASTRIK

Hjemmeside: <http://www.astrik.no/>

Arrangement: <https://www.facebook.com/groups/ASTRIK/>

## Retningslinjer søndagsturer

1. Folk og utstyr være iht lengde på tur og etter vær og forhold.

2. Det utpekes en ansvarlig per gruppe

3. Fortrinnsvis deles det inn i minst 2 grupper ved mange nok fremtøtte ut i fra ønsket hastighet

**LES RETNINGSLINJENE**

6. Sikkerhet er viktigst – alle skal vel hjem

7. Astrik tar hensyn i trafikken, vi følger trafikkregler og opptrer hensynsfullt.



## ASKØY SYKKELOG TRIATHLONKLUBB

4. Turens destinasjon og rute gjennomgås før start slik at alle er informert og har lik forståelse (eventuelt om det kjøres hardt i bakker og ventes på toppen etc)

5. Alle har et kollektivt ansvar for å sørge for at hastighet tilpasses gruppen, ansvarlig har et ekstra ansvar for å holde gruppen samlet og at alle er med

### Mars

Dato	Oppmøte	Hvor	Mål	Ritt + Informasjon	ca varighet	sone
<b>FØRSTE TRENING 24.03.2019</b>						
<b>KLOKKEN:</b>		<b>STED:</b>	(Mars forløper med vanlig forbehold om vær/ is/ frost)	<b>Sikkerhet:</b>		
STARTPUNKT HVERDAGER KL. 18.00 I MARS		BOA/JUVIK	NB:	Husk lys på sykkelen i mars.		
STARTPUNKT SØNDAGER KL. 10.00 I MARS		HOLMEDALEN	<b>KLOKKESLETT START ENDRER SEG UTOVER VÅR, FØLG MED!!</b>	<b>FØLG MED PÅ ENDRINGER!</b>		
Søndag 24.03.2019 kl. 10.00	Holmedalen	Florvåg, Ask, Asebø, Herdla, Haugland, Strusshamn, Holmedalen	Rolig økt med fokus på å komme i gang	Felles tur	3	2
Tirsdag 26.03.2019 kl. 18.00	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 28.03.2019 kl. 18.00	Juvik/ Boa	Tempo mot Herdla	Ritt/ rulletrening		1	5
Søndag 31.03.2019 kl. 10.00	Holmedalen	Sotra sør (1/2 Skjærgårdsrittet)	Ca. 12 mil, kjøre samlet	Felles tur	5	2
<b>April</b>						
Tirsdag 02.04.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 04.04.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Askøy Senter, over Øvrekleppevegen, Listerholene, Kleppevegen, Kleppstø, Florvåg, Ask, Åsebø, Boa	Rolig Tur, en del klatring fra start.		1.5	3
Søndag 07.04.2019 Hele dagen		Rådalen Rundt	Ritt			

<b>Søndag 07.04.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Øygdalen, Sotra	Rolig tur med innlagt stopp.		5	2
Tirsdag 09.04.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 11.04.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Tveit, Ramsøy, Åsebø, Ask, Steinrusten, Boa	Rolig Tur		2	3
<b>Søndag 14.04.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Kokstad, Blomsterdalen, Kalandsvannet rundt, Sandsli, Loddefjord, Holmedalen	Rolig tur påsketur		4	2
<b>Påske</b>		<b>14.04.2019- 21.04.2019</b>	<b>Avtale på FB</b>			
<b>Mandag 22.04.2019 kl 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Gullfjellet rundt	Rolig tur	16 mil	6	3
Tirsdag 23.04.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
<b>Astrik til Malaga</b>		<b>Tirsdag 23.04.2019 - Tirsdag 30.04.2019.</b>	<b>Klubbturn</b>			
<b>Mai</b>						
<b>Onsdag 01.05.2019 hele dagen</b>		<b>Os Rundt</b>	<b>Ritt</b>			
<b>Onsdag 01.05.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Ulrikken Rundt	Rolig tur	10 mil	3	2
Torsdag 02.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Loddefjord, Haakonsværn, Alvøen, Godvik, Boa	Rolig tur		1.5	2
<b>Søndag 05.05.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Fanafjellet- Os med stopp i Os + retur.	Rolig tur		5	2
Tirsdag 07.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 09.05.2019 kl 18.30	Juvik/ Boa	Rolig tur til Herdla	Trene på å kjøre sammen		1.5	2
<b>Søndag 12.05.2019</b>	<b>Holmedalen</b>	<b>Treningstur til Voss, 2 puljer</b>	<b>Klubbturn</b>		<b>1</b>	<b>4</b>
Tirsdag 14.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 16.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Torvgarden- Erdal-Steinrusten-Ramsøy-Boa	Roligtur- litt bakketrening		1	3
<b>Søndag 19.05.2019 Hele dagen</b>		<b>Nordhordland Rundt</b>	<b>Ritt</b>			
<b>Søndag 19.05.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Fanafjellet/ Vedholmen tur/ retur ca. 10 km	Rolig tur		5	2
Tirsdag 21.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 23.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Rolig tur til Herdla	Trene på å kjøre sammen		1.5	2
<b>Søndag 26.05.2019 Hele dagen</b>		<b>Skjærgårdsrittet</b>	<b>Ritt</b>			
<b>Søndag 26.05.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Gullfjellet Rundt	16 mil		6	3
Tirsdag 28.05.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 30.05.2015 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Rolig tur til Herdla	Trene på å kjøre sammen		1.5	2
<b>Juni</b>						

<b>Lørdag 01.06.2019 Hele dagen</b>		<b>Bergen- Voss</b>	<b>Ritt</b>			
<b>Søndag 02.06.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Loddefjord, Haakonsværn, Alvøen, Godvik, Holmedalen	Rolig tur, restutisjon.		1.5	2
Tirsdag 04.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 06.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Herdla	Trening på å kjøre sammen		1.5	2
<b>Søndag 09.06.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Gullfjellet Rundt	16 mil		6	3
Tirsdag 11.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 13.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Strusshamn, kleppstø, Florvåg, Ask, Asebø, Boa	Rolig tur		1	2
<b>Søndag 16.06.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Fanafjellet-Os-Fanafjellet-holmedalen	Bakketrening		5	4
<b>Tirsdag 18.06.2019 kl. 18.30</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Fjell Liatårnet opp	Bakketrening rolige 3-4 drag	6 mil	2.5	3
Torsdag 20.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Tveit, Ramsøy, Strusshamn, Kleppstø, Torvgarden, Boa	Rolig tur, litt bakke		1.5	2
<b>Søndag 23.06.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Sotra sør (1/2 Skjærgårdsrittet)	Ca. 12 mil, kjøre samlet	Felles tur	5	2
Tirsdag 25.06.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 27.06.2015 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Tveit, Ramsøy,Boa	Rolig tur		1	2
<b>Søndag 30.06.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Ulrikken rundt	Rolig tur	10 mil	3	2
<b>Fredag-søndag 28-30.06.2019</b>	Lærdal	<b>Jotunheimen Rundt 2019</b>	<b>Ritt</b>	<b>Sogndal</b>		
<b>Juli</b>						
Tirsdag 02.07.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Bergheim opp/ Thorsenfeltet	Bakke trening - oppvarming + 4 drag		1	4
Torsdag 04.07.2019 kl. 18.30	Juvik/ Boa	Herdla	Rolig tur, restutisjon			
<b>Søndag 07.07.2019 kl. 09.00</b>	<a href="#">Holmedalen</a>	Øygarden, Sotra	Rolig tur		5	2
<b>Sommer og ferie 2019</b>	<b>Ferie</b>	<b>Ferie</b>	<b>Ferie</b>	<b>Ferie</b>		
<b>Avtale på FB etc</b>		<b>Avtale på FB etc</b>		<b>Avtale på FB etc</b>		
<b>August</b>						
<b>Lørdag 17.08.2019 hele dagen</b>	<b>Voss</b>	<b>Geilo</b>	<b>Tur-ritt</b>	<b>Voss-Geilo</b>		
<b>September</b>						
<b>01-09-19</b>		<b>Askøy Rundt</b>		<b>Eget arrangement</b>		
<b>Se ellers EQ-timing for aktive ritt</b>	<b>Link:</b>	<a href="https://www.eqtiming.no/">https://www.eqtiming.no/</a>				