

Trener	Mobilnr	Epost	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Mosse-	Horten-	Sykkelskole	Sykkelskole
			Terreng 7-18 år 14 stk	Landevei 12-18 år 3 stk	Utfør 2 stk	Terreng 10-18 år 2 til 3 stk	Landevei 12-18 år 3 stk	terreng 3 til 4 stk	samling 25- 26/4 8 stk	samling 8-9/5 1 stk	28/6-2/7 4 stk	16-20/8 4 stk
Aleksander Henriksen	90219596	<a href="mailto:alek_ajax@hotmail.com">alek_ajax@hotmail.com</a>		Etter sommeren				Etter sommeren				
Arnt Yngvar Sandbu	95121184	<a href="mailto:arnt.yngvar.sandbu@edb.com">arnt.yngvar.sandbu@edb.com</a>	Rosa						Rosa			
Askild Vatnbakk Larsen	97607364	<a href="mailto:askild61@hotmail.com">askild61@hotmail.com</a>	Rød/Konkurransen			Konkurransen			Konkurransen			
Bonsak Schieldrop	93225003	<a href="mailto:bonsak@racecar.no">bonsak@racecar.no</a>			Hovedtrener							
Eivind Sandell	480 55 939	<a href="mailto:eivind.sandell@gmail.com">eivind.sandell@gmail.com</a>	Grønn									
Endre Olav Evensen	41010265	<a href="mailto:endre.evensen@gmail.com">endre.evensen@gmail.com</a>	Blå								Rød	
Esben Kardel	99797570	<a href="mailto:esbenk@broadpark.no">esbenk@broadpark.no</a>	Ved behov			Ved behov		Ved behov				
Espen Hinsch	92670705	<a href="mailto:espen@hinsch.no">espen@hinsch.no</a>	Grønn			Blå			Ja		Ja	1ste Reserve
Fredrik Hinsch	93012229	<a href="mailto:fredrik@hinsch.no">fredrik@hinsch.no</a>	Grønn etter sommer			2dre Reserve						Grønn
Henriette Evjen Jansen	92605835	<a href="mailto:henriette.evjen.jansen@gmail.com">henriette.evjen.jansen@gmail.com</a>	Eldre jenter									
Henrik Willett	46782247	<a href="mailto:ewillet@online.no">ewillet@online.no</a>	Blå									Blå
Hugo Mackenzie-Robinson	40044637	<a href="mailto:hugmac@online.no">hugmac@online.no</a>									Blå	
Jakob Pein	93406840	<a href="mailto:jakob.pein@gmail.com">jakob.pein@gmail.com</a>	Grønn før sommeren	Yngste		1ste reserve						
Jens Færevaaag	45024202	<a href="mailto:jfaere@gmail.com">jfaere@gmail.com</a>	Grønn			2dre Reserve						
Kristian McGeorge	92411211	<a href="mailto:kkm09@hotmail.com">kkm09@hotmail.com</a>	Rosa/Lilla						Rosa			
Kristoffer Røed	47381533	<a href="mailto:Krr_91@hotmail.com">Krr_91@hotmail.com</a>					Nest yngst				Rød	Rød
Lars Kristian Istad	92422162	<a href="mailto:lki_lyn@hotmail.com">lki_lyn@hotmail.com</a>	Blå									
Ole Jørgen Levy	91157374	<a href="mailto:ole.jorgen.levy@broadpark.no">ole.jorgen.levy@broadpark.no</a>	Rød			Rød					2nde Reserve	
Peter Andreas Prydz Gørbitz	90512662	<a href="mailto:pa_fotball@hotmail.com">pa_fotball@hotmail.com</a>		Yngste med Jakob etter mai								
Petter Karstensen	41589010	<a href="mailto:pk_1994@hotmail.com">pk_1994@hotmail.com</a>	1ste Reserve									
Robin Mackenzie-Robinson	41106565	<a href="mailto:r-macke@online.no">r-macke@online.no</a>	Svart			Svart	Ved behov	Svart			Svart	Svart
Sara Aune	91820184	<a href="mailto:saradotten1@hotmail.com">saradotten1@hotmail.com</a>	Rosa						Rosa			
Simen Fredriksen	95818861	<a href="mailto:simen.fredriksen@hotmail.com">simen.fredriksen@hotmail.com</a>		1ste Reserve			Yngste	Blå			1ste Reserve	
Sondre Kristiansen	45679136	<a href="mailto:sondrekris_93@hotmail.com">sondrekris_93@hotmail.com</a>		Nest yngst frem til sommeren			1ste reserve					
Sylvi Sommer	91719272	<a href="mailto:sommerjenta_92@hotmail.com">sommerjenta_92@hotmail.com</a>	Lilla									
Thomas Berg	92884856	<a href="mailto:tsb@live.no">tsb@live.no</a>		2dre Reserve			2dre reserve	Rød				
Tom Erik Nygård Sætrang	94285924	<a href="mailto:tom Erik@vikenfiber.no">tom Erik@vikenfiber.no</a>	Grønn									
Egil Aasheim	41565584	<a href="mailto:egilandreasaa@gmail.com">egilandreasaa@gmail.com</a>		Eldste			Eldste					
Øyvind Aabye	91814189	<a href="mailto:aabye5@hotmail.com">aabye5@hotmail.com</a>	Blå						Ja			

Det er viktig at dere kan stille opp dagene dere får tildelt, og at det bare unntaksvis er forfall. ~~Hvis dere ikke kan møte, kontakter dere selv reservetrener.~~

#### **Mandag**

Aldersforslagene nedenfor er flytende avhengig av ferdigheter. Trenertrening i etterkant av mandagstreningen for de som ønsker.

Rosa: Jenter som er 10 år og yngre. (2 trenere)

Lilla: Jenter som er 9-12 år. (1 trener)

Grønn: De yngste gutta (4 trenere)

Blå: 10-12 år (3 trenere)

Rød: 13-14 år. Erfaringen var vel at en del veldig spreke 10-12 åringer var i denne gruppen. (2 trenere)

Svart: De eldste og sprekeste. (1 trener)

Turgruppe for jenter som er 11/12 og eldre. Fokus på grussykling og enkel stisykling. (1 trener,)

#### **Tirsdag**

Landeveistrening (Egil + 2 til = 3 trenere.)

#### **Onsdag**

Blå/rød: (tur): (1 trener)

Rød, konkurransesatsing, intervaller: (1 trener)

Sort: (1 trener)

*Tidligere har vi hatt en gruppe og fokusert på at dette har vært hardtrening. I år blir onsdager treningsdag nr 2 for de som er 10 år og eldre. For de eldste kan det være grusintervaller, men for de yngre bør treningen være litt mer lik mandagene. Denne treningen er bare på onsdager det ikke er Nissan Cup.)*

#### **Torsdag**

Landeveistrening. Eldre som har kjørt ritt onsdag, tar rolig tur på egenhånd. (3 grupper og 3 trenere.. Hvis de to yngste gruppene slås sammen, får denne to trenere.)

#### **Lørdag:**

Blå/rød (tur): (1 trener)

Rød, konkurransesatsing, intervaller: (1 trener - kanskje 2)

Sort: (1 trener)