

ESC Cykelsektionen

Schema för 2022/Schedule for 2022

for english version, please scroll down

Regelbunden träning

- **Måndagsturen, start 28 mars**

Vi träffas 17.50 vid Kommunhuset, start 18.00. Vi delar alltid in oss i grupper efter nivå på de som kommer. Oftast tre grupper. Den lugna gruppen kommer alltid ha en utsedd erfaren ledare. och kommer ha en plan att öka distansen varje vecka med mål att genomföra en Virestad Runt den femte måndagen.

28/3 Henrik 25 km

4/4 Micke 30 km

11/4 Dan 35 km

Ingen Måndagstur annandag påsk

25/4 Iain, Krister 40 km

2/5 Peter 45 km

Måndagsturen kommer efter denna period ta en paus så vi kan fokusera på hemmaläger och klubbmästerskap. Vi fortsätter med fem Måndagsturer till innan sommaruppehållet. De datumen kommer vara

23/5, 30/5, 6/6, 13/6 och 20/6.

Första måndagsturen efter påsk(25/4) kommer det också finnas möjlighet att cykla med en grus/gravel-grupp. Finns det intresse fortsätter den här gruppen fram till sommaruppehållet.

- **Onsdagspass, start 30/3**

Vi träffas 17.50 vid Kommunhuset, start 18.00. Vi delar alltid in i grupper efter de som kommer. Oftast två grupper.

- **Söndagar, start 3/4.**

Vi träffas 8.55 vid Kommunhuset, start 9.00. Distanspass i behaglig fart för gruppen som kommer. Vi ökar distansen från 70/80 km till 100 km under april. Det kommer alltid finnas möjligheter att korta av rundan. Fokus på tid i sadeln under maj måndag med turer på 4-5 h.

Vi fortsätter träningen ovan till 19 juni och återupptar den veckan när skolan börjar efter sommaren, dvs måndag 15 augusti. Dvs Måndagstur, Onsdagspass och distanspass på söndagar tom oktober.

Träningsstillfällena kommer meddelas i antingen kalendern ellr i gästboken/träning på klubbens hemsida, <https://www.elmhultssportclub.se/>

Ytterligare datum och evenemang

1 maj Distanspass

8-15 maj **Hemmaläger**. Planerad träning varje dag söndag-söndag.

18 maj **Klubbmästerskap**. 28 km tempolopp. Samling vid IKEA DC Syd 17.30

26 maj Kristi Himmelfärdsdag Distanspass

5 juni **Möckeln Runt**, <http://www.korpenalmhult.se/>

17-18 juni **Vätternrundan**

17 september **Elmerajden**, 16 mil grusevenemang arrangerat av ESC och Café Muff

ESC Cycling Section - 2022 schedule

Regular training

Mondays (Måndagstur) - start 28/3

Meet 17:50 at kommunhuset. Start 18:00. Always divide into groups according to the level of those attending. Most often 3 groups. The "beginner group" will always have a dedicated experienced leader and will increase planned distance per week (see below) - aiming to complete a "Virestad Runt" on the 5th Monday.

28/3 Henrik 25kms

4/4 Micke 30kms

11/4 Dan 35kms

No Måndagstur on Easter Monday

25/4 Iain, Krister 40kms

2/5 Peter 45kms

We then take a couple of weeks "break" to focus on the "home training camp" and the Club Championship, before starting again with 5 more Mondays as follows:-

23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6

The first Monday trip after Easter (April 25) there will also be the opportunity to cycle with a gravel / gravel group. If there is interest, this group will continue until the summer break.

Wednesdays - start 30/3

Meet 17:50 at kommunhuset. Start 18:00. Always divide into groups according to the level of those attending. Most often 2 groups.

Sundays - start 3/4

Meet 08:55 at kommunhuset. Start 09:00. Distance riding at comfortable pace in group. Increasing distance from 70/80kms to 100kms by end of April. Always options to cut short. Focus on "time in saddle" during May with 4-5 hour rides. Continue until 19/6.

We continue the training above until June 19 and resume the week when school starts after the summer, Monday August 15. Ie Monday session(Måndagsturen), Wednesday training session and long distance training on Sundays until October.

The training on Mondays, Wednesdays and Sundays will be announced in either the calendar or in the guestbook/training on the club's website, <https://www.elmhultssportclub.se/>

Additional key dates & events

1/5 Long distance ride

8-15/5 **Home training week** - planned session every day

18/5 **Club ITT Championship**, 28 km. Gather at IKEA DC South 17.30.

26/5 Long distance ride

5/6 **Möckeln Runt**, <http://www.korpenalmhult.se/>

17-18/6 **Vätternrundan**

17/9 **Elmerajden**, 160 km gravel event arranged bu ESC and Cafe Muff