

## Årsberetning for grp 3 2011

Treningsopplegget for grp. 3 startet rett etter påske. Gjennom hele sesongen har det variert i antallet som har vært med på treningen. Vi startet ganske rolig og økte både intensiteten og distansen utover i sesongen. Tirsdager og torsdager har vært satt av til noe kortere distanser og til styrketrekk i Hanekleiva for dem som ønsket det. Søndager ble det lengre og roligere turer med hyggelige og sosiale stopper underveis.

Når det gjelder turritt, har grp. 3 vært med på to ritt. I mellomdistansen i Vestfold rundt stilte 14 syklister. Flere debutanter var med på dette rittet og alle var fornøyde da vi passerte målstreken. Debutantene hadde æren av å sykle over streken først.

Neste ritt var Halv-Vättern i Motala, Sverige. Her stilte vi opp med en gruppe på 17 ryttere, damer og herrer. Vi hadde som mål å sykle under seks timer, en grense for en ekstra premie for jentene på den 15 mil lange løypa. Målet ble nådd, og alle var meget fornøyde med både ritt og tur.

Dessverre faller mange av på treningen utover våren, og spesielt etter at rittene er over. Håpet er at flere stiller på trening gjennom hele sesongen.

For grp 3

Svenn