

Träningsprogram VR24 sub 8.45 Lygnens venner

Alla pass utom Bjärelägret och Vätternrundan innebär cykelstart kl. 9:00 och samling tio minuter tidigare.

- **Söndag 6 april – Fjärås Bräcka (95 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/26875945>
Det här blir vår första gemensamma vårunda och det är samma bana för hela klubben. Starten är vid Preem-macken utanför Slotsskogen. Vi börjar och avslutar lugnt och ägnar en bra del av träningspasset åt att cykla tvåpar och bekanta oss med varandra. Mot mitten av banan ska vi dock öka hastigheten och cykla belgiskt. Räkna med runt 30 km/timme på de lugnare partierna och runt 35 km/timme när vi kör belgiskt.
- **Söndag 13 april – Landa Retur (105 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/45635225>
Även idag kör vi samma bana som resten av klubben. Startplatsen är utanför Åby simhall. Vi har samma upplägg som veckan innan, alltså att vi inleder och avslutar lugnt och kör i stället snabbare + belgiskt i mitten.
- **Söndag 20 april – Vättelefjäll runt (96 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/28068021>
Samma bana för hela klubben även idag. Startpunkten blir parkeringen utanför Willys i Sävedalen. Det här är en särskilt trevlig bana som på det hela taget inte har särskilt många höjdmeter. Mittenpartiet är dock stundtals tuff och krokig. Vi kör belgiskt bara där det är lämpligt, dvs. på relativt platta och inte alltför slingriga partier.
- **Söndag 27 april – Åby + Lindome-Hällingsjö ToR x 2 (110km)**
<https://ridewithgps.com/routes/49778269>
Vi startar vid Åby simhall och efter en lugn början tuffar vi på längs med Ingsjöarna. Det blir Vätternfart (36-37 km/timme) på flera delar.
- **Söndag 4 maj – Åby-Sandared ToR (121km)**
<https://ridewithgps.com/routes/49804881>
Start vid Åby simhall. Vi börjar öka längden och vi ökar även antalet kilometer som vi kör på Vätternfart. Ett stopp halvvägs i Sandared intill tågstationen/ICA-butiken kan bli lämpligt.
- **Lördag 10 och söndag 11 maj – Bjärelägret**
Lördagens pass (97 km): <https://ridewithgps.com/routes/49778581>
Söndagens pass (167 km): <https://ridewithgps.com/routes/26877195>
Här kommer en storfavorit med två dagar cykling och tjöt i nordvästra Skåne! Vi kör två relativt platta och långa pass. Räkna med svidande ben och kanske lite nackspärr (kantvind...) men också med prima träning, vackra vyer, många skratt och en oföglömlig upplevelse. Boka denna helg på hemsidan!
- **Söndag 18 maj – Åby-Varberg ToR (143 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/45077616>

Det här är en gammal klassiker för sub-grupperna inför Vättern men idag kör hela klubben denna bana. Starten är från Åby simhall. Det är förmodligen den mest "Vätternliknande" banan av alla så vi ska utnyttja den till att köra mycket belgiskt. Vi simulerar ett depåstopp vid mitten av passet och gör en gemensam utvärdering.

- Söndag 25 maj – **Åby + Ubbhults kapell x 2 (144 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/47029484>
Även idag kör vi från Åby simhall. Det blir både Ingsjöarna och de inre vägarna mellan Ubbhult och Kungsbacka. Det finns en längre backe från Hällingsjö upp. Den ska vi köra två gånger och vi ska hålla ihop gruppen och låsa rotationen där.
- Söndag 1 juni – **Hunnebergsrundan (202 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/49804771>
Det här blir det längsta passet före Vätternrundan. Vi kör inte jättefort hela passet men det får ändå bli en hel del kilometer i belgisk kedja på Vätternfart. Vi äter lunch på Rasta Grästorps (gamla "Tre Älgar") vid mitten av passet.
- Söndag 8 juni – **Åby-Varberg ToR (143 km)**
<https://ridewithgps.com/routes/45077616>
Idag blir det genrep! Det är samma startpunkt och bana som vi hade den 18 maj. Vi kör Vätternfart i princip från Lindome till Lindome, alltså i ungefär 12 mil, och även denna gång tar vi ett stopp med utvärdering vid mitten av passet.
- Lördag 14 juni – **Vätternrundan 315 km under 8 timmar och 45 minuter!**