|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Kl** | **Aktivitet** | **Sted (Start/mål)** | **Distanse** | **Ansvarlig gruppe 3** |
| 7. mai | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Bjørn-Tore Woll |
| 14. mai | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Sturla Bangstad |
| 28. mai | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Ronny Fyhn Hansen |
| 4. juni | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Kristian Holm Lamo |
| 11. juni | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Frank Edqvist |
| 18. juni | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Knut Ståle Arntsen |
| 25. juni | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Stian Storeng |

*Det gjennomføres ikke mandagsrunder i juli*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. august | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Geir Kristian Gotliebsen |
| 13. august | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Ørjan Bohinen |
| 20. august | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt kvæfjord | 48 | Jørn Arild Thorvaldsen |
| 27. august | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Paal Arne Sollien |
| 3. september | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Bjørn-Tore Woll |
| 10. september | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Sturla Bangstad |
| 17. september | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Ronny Fyhn Hansen |
| 24. september | 18.00 | Mandagsrunde | Bergseng rundt Kvæfjord | 48 | Kristian Holm Lamo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Navn: | Telefon | Epost |
| **Stian Kristoffer Evensen** | 40895549 | [stian\_evensen@hotmail.com](mailto:stian_evensen@hotmail.com) |
| **Knut Ståle Arntsen** | 90038561 | [knutarntsen@gmail.com](mailto:knutarntsen@gmail.com) |
| **Arve Jørgensen** | 90195390 | [arvejorgensen@live.no](mailto:arvejorgensen@live.no) |
| **Kristian Holm Lamo** | 97532687 | [holmlan@online.no](mailto:holmlan@online.no) |
| **Frank Edqvist** | 41667799 | [fredqvist@gmail.com](mailto:fredqvist@gmail.com) |
| **Ronny Fyhn Hansen** | 91382929 | [Ronny.fyhn.hansen@tine.no](mailto:Ronny.fyhn.hansen@tine.no) |
| **Jørn Arild Thorvalsdesn** | 95294653 | [joari@online.no](mailto:joari@online.no) |
| **Geir Kristian Gotliebsen** | 90784559 | [gkgotl@gmail.com](mailto:gkgotl@gmail.com) |
| **Stian Storeng** | 92837263 | [Stian.storeng@gmail.com](mailto:Stian.storeng@gmail.com) |
| **Sturla Bangstad** | 47711040 | [bangstads@gmail.com](mailto:Wiggo.hokland@diplom-is.no) |
| **Paal Arne Sollien** | 90038900 | paal-arne.sollien@telenor.com |
| **Bjørn-Tore Woll** | 92840462 | btw@nof.no |

**Bestemmelser for mandagsrunden**

* 48 km
* Mandager kl. 18.00. Oppmøte Shell Bergseng
* NYHET: Klubben spanderer kaffe og is ved Shell Bergseng etter runden til alle i

HCK-drakt!

Lavterskeltilbud: Mandagsrunden er klubbens lavterskeltilbud, og er et tilbud til ALLE i

Harstad som ønsker å sykle! Enten du er medlem av klubben eller ikke, er du alltid

hjertelig velkommen til å sykle med oss!

Vi har alltid en ansvarlig for siste gruppe, som

får deg trygt rundt den vakre fjorden våres. Vi sykler ALDRI fra noen på Mandagsrunden

med mindre du selv vil det! Vi deler oss alltid inn i mindre grupper på maksimalt 15-20

ryttere pga trafikksikkerhet. Siste gruppe er for nybegynnere og her er tempoet alltid

tilpasset deg som er usikker på om du klarer å følge med.

Gratis kaffe og is, med en sosial sykkelgjeng: Klubben spanderer kaffe og is på Shell

Bergseng etter mandagsrunden til alle i HCK-drakt! Fokus på det sosiale, trening, teknikk

og ha det artig på sykkel er det viktigste for oss!

I juli er det ikke organiserte mandagsrunder, men møt gjerne opp til vanlig

tid - for det er som regel også andre som har lyst på en tur rundt Kvæfjord.

Velkommen skal du være!

NCFs sykkelvettregler og beredskapsplan

Med våren og alle syklister på veien kommer uttallige konflikter og nestenulykker, samt

dessverre også ulykker mellom bil og syklister. Uansett hvem som har feil så går det

alltid ut over syklisten. Temperaturen er høy i flere blogger og ”hat” meldinger går frem

og tilbake. I disse bloggene kommer det tydelig frem at de fleste bilister ikke kjenner til

syklistenes rettigheter, at vi faktisk har rett – og plikt – til å bruke kjørebanen da vi er

definert som kjørende. Bilistene kjenner heller ikke til hvor farlig det er å passere for

nærme en syklist ved forbikjøring. Vi ser dessverre også at mange syklister ikke tar tilstrekkelig

hensyn til verken hverandre eller andre trafikanter. Hvis alle syklister følger NCF sine

sykkelvettregler blir det garantert triveligere og mer sikkert å sykle.