| Dato | Tid og sted | Program | Tid og distanse | Merknad/ritt |
|---|---|---|---|---|
| Tirsdag 13. april | 18.00 Hylla | Overhalla runde, tilvenning | 2 t – 50 km | |
| Torsdag 15. april | 18.00 Hylla | Hovikberga, bakkedrag, 5-6 x 4 min | 1,5 t – 40 km | |
| Lørdag 17. april | 09.00 Hylla | Grong-runde, rolig langtur | 100 km | |
| Tirsdag 20. april | 18.00 Hylla | Overhallarunde, (Skogmo)– 2x20 min. rulle + 10 min | 2 t – 60 km | |
| Torsdag 22. april | 18.00 Sørenget | Bakkedrag, Nufsfjord | 40-50 km | |
| Lørdag 24. april | 09.00 Hylla | Rolig langtur | 3 t – 100 km | |
| Tirsdag 27. april | 18.00 Hylla | Overhallarunde (Skogmo), 5x10 min terskeldrag i små grupper | 1,5 t – 60 km | |
| Torsdag 29. april | 18.00 Hylla | Bakkedrag 6x8 min, Spillum (grus) | 1,5 km 30 km | |
| Lørdag 1. mai | 09.00 Hylla | Langtur med fart i bakkene og hard rullekjøring siste time | 3 t – 100 km | |
| | | | | |
| Tirsdag 4. mai | 18.00 Hylla | Overhallarunde– innlagt 4x4 min rulle – partempo - Lang utsykling. | 1,5 t – 50 km | |
| Torsdag 6. mai | 18.00 Hylla | Nyrunden | 2 t 50 km | **Klubbritt** |
| Lørdag 8. mai | 09.00 Hylla | Rolig langtur | 3 t – 100 km | |
| Søndag 9. mai | Trondheim | Byneset-Klæbu | 3 t – 85 km | **Ritt** |
| Tirsdag 11. mai | 18.00 Klinga | Klingatempo | 1 t – 20 km | **Klubbritt** |
| Torsdag 13. mai | 09.00 Hylla | Langtur, Salsbruket | 5 t – 160 km | Himmelspretten |
| Lørdag 15. mai | 09.00 Hylla | Rolig langtur | 4 t – 100 km | |
| Mandag 17. mai | 19.00 Hylla | 17. mai-sykling i tog til Overhalla | 2 t – 50 km | |
| Tirsdag 18. mai | 18.00 Hylla | Overhallarunden, (Skogmo) 6x8 min, 30/15 | 2 t – 60 km | |
| Torsdag 20. mai | 18.00 Sørenget | Klubbritt, Duna - grus | 2 t – 50 km | **Klubbritt** |
| Lørdag 22. mai | 09.00 Hylla | Langtur, innlagt 6 spurter (8 sek.) og | 4-5 t -140-160 km | **Klubbtur – Stokkøya?** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | hard rullekjøring siste time | | **Leka? Småværet?** |
| Søndag 23. mai | | Langtur | 4-5 t 140-160 km | |
| Mandag 24. mai | | Rolig langtur | 3 t – 100 km | **Føllingtråkket** |
| Tirsdag 25. mai | 18.00 Hylla | Overhallarunden, 3x 8 min 30/30 | 2 t – 60 km | |
| Torsdag 27. mai | 18.00 Hunn skole | Melatempo | 20 km | **Klubbritt** |
| Lørdag 29. mai | 09.00 Hylla | Rolig langtur | 4,5 t 140 km | **Helgeland 3-dagers** |
| Søndag 30. mai | Trondheim (Rørvik) | Fjorden rundt | | **Ritt, Fjorden rundt** |
| Tirsdag 1. juni | 18.00 Bangdalen | Bangdalsrunden (grus) | | **Klubbritt** |
| Torsdag 3. juni | 18.00 Hylla | Rolig tur med kaffestopp og is | 2 t – 50 km | |
| Søndag 6. juni | 09.00 Prix | Ritt | 3 t – 100 km | **Namsen Rundt** |
| Tirsdag 8. juni | 18.00 Hylla | Overhallarunde, terskeldrag 4-6 x 6 min | 2 t – 50 km | |
| Torsdag 10. juni | 18.00 Hylla | Bakkedrag 6x8 min, Spillumsfjellet (grus) | | |
| Lørdag 12. juni<br>Søndag 13. juni | 09.00 Hylla | Langtur, hard rullekjøring siste time | 3-4 t 120 km | **Tour de Tomtvatnet**<br>**Styrkeprøven** |
| Tirsdag 15. juni | 18.00 Hylla | Overhallarunden, 5x10 min partempo over/under terskel | 2 t 60 km | |
| Torsdag 17. juni | 18.00 Hylla | Bakkedrag 8x5-6 min - | 1,5 t 30 km | |
| Lørdag 19. juni | 09.00 Hylla | Hard langtur – helt i kjelleren, rittsimulering | 4 t 120 km | |
| Mandag 21. juni | 18.00 Hylla | Restitusjon | 1 t | |
| Tirsdag 22. juni | 18.00 Hylla | Overhallarunde, innlagt 4x4 min konkurransefart, 95 % siste minutt | 2 t 60 km | |
| Onsdag 23. juni | 18.00 Hylla | Overhallarunde, rolig, innlagt 4x 1 min maks. Lang utsykling | 2 t 60 km | |
| Torsdag 24. juni | | | | |
| Fredag 25. juni | | | | |
| Lørdag 26. juni | Mo i Rana | NM MASTERS | | **NM Masters hovedmål** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Søndag 27. juni | Mo i Rana | NM MASTERS felles | | **NM Masters** |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |