

ROYAL CYCLING TEAM RY

65+ RYHMÄN LENKKIOHJELMA TOUKO- KESÄKUU 2019

Lähtöpaikka Okeroisten K-supermarketin piha-alue.

Lähtöaika klo 9.00 maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Jos lähtöaamuna sataa, lenkki siirtyy seuraavaan päivään

	Päivä	Reitti	Pituus
1	6.5.	Herrala-Kukonkoivu-Hollola kk-Messilä-Salpakangas	55
2	8.5.	Pennala-Villähde-Lahti-Salpakangas	50
3	13.5.	Herrala-Luhtikylä-Keituri-Järvelä-Tennilä-Salpakangas	65
4	15.5.	Vesijärven ympäri myötäpäivään	87
5	20.5.	Renkomäki-Levanto-Halton-Salpakangas	70
6	22.5.	Hennala-Laune-Karisto-Ahtiala-Seesta-Kumia-Pajulahti-Lahti-Salpakangas	70
7	27.5.	Salpakangas-Tennilä-Kärkölä-Hämeenkoski-Putula-Viitaila-Messilä-Salpakangas	95
8	29.5.	Kivimaa-Heinolan tori ja takaisin	90
9	3.6.	Pennala-Orimattila-Heinämaa-Villähde-Lahti-Salpakangas	70
10	5.6.	Kivimaa-Kalliola-Arkiomaa-Takkula-Lahti-Salpakangas	50
11	10.6.	Halton-Juustoportti-Levanto-Marttila-Luhtikylä-Nostava-Salpakangas	85
12	12.6.	Kivimaa-Vierumäki-Vesivehmaa-Paimela-Lahti-Salpakangas	85
13	17.6.	Messilä-Hatsina-Sairakkala-Tennilä-Salpakangas	60
14	19.6.	Halton-Levanto-Tienmutka-Luhtikylä-Nostava-Salpakangas	80
15	24.6.	Kivimaa-Vierumäki-Ruuhijärvi-Pajulahti-Lahti-Salpakangas	85
Yhteensä			<u>1097</u>

Yhteensä 15 lenkipäivää, lenkien keskipituus 73 km. Lenkeillä on mahdollisuus "oikaisuihin" kiireiden ja muiden syiden johdosta.

Vauhti on tarkoitus pitää kohtuullisena siten että kaikki pysyvät mukana.

Ryhmän keski-ikä alkaa olla reippaasti yli 70 vuotta joten pidetään teemana terveysliikunta.