



# DEN RØDE HORDE blir stadig større

Om noen har merket at forekomsten av rødt i Marka blir stadig større, kan vi i Snø&Ski avsløre følgende: Det skyldes Sykkelklubben Rye. Stadig flere går nemlig veien fra tursykling til å bli aktive i en sykkelklubb.

Vi har tatt en prat med Tord Bern Hansen, som er sentral i Norges største sykkelklubb. Rye doblet antall medlemmer fra 2007 til 2008, og organiserer nå 150 syklistere.

### Hvor mye av økningen må Thor Hushovd ta skylden for?

– Noe av grunnen til økningen er selvfølgelig fokuset i mediene med profiler som blant andre Thor Hushovd og Gunn Rita Dahle. Noe annet som spiller inn, er at vi har en god dialog med langrennslubbene i nedslagsfeltet for klubben, og vi ser at stadig flere skiløpere sykler sammen med oss i Rye sommerstid. Det gjelder både mosjonistene og de mest aktive. Vi har medlemmer fra blant annet Lillomarka, Kjelsås, Koll, Lyn og Njård. Alle nye som deltar på fem treninger får en Rye-trøye. I 2008 delte vi ut rekordmange. Vi deler gjerne ut enda flere i 2009, så nye ryttere ønskes velkommen.

### Hvordan drives treningen av ungdom i Rye?

– Vårt viktigste mål er å få deltagerne til å bli glade i aktivitet, være ute i skog og mark og ha glede av syklingen. Vi legger til rette både for mosjonisten og for dem som vil satse aktivt. Treningene er delt inn i grupper etter alder og ferdighet, og de som ønsker å trene med eldre eller yngre gruppe, har anledning til det. Vi har også egne jentegrupper.

### Så sykling er ikke bare en gutteidrett?

– I 2008 begynte vi å satse på jentene. To egne trenere ble dedikert til to jentegrupper, noe som har vist seg svært populært. Vi fikk økonomisk støtte både fra hovedkassa i Rye og fra Norges Cykleforbund. I år ligger det an til enda bedre oppslutning enn i fjor.

### Hvor viktig er konkurranser for dere i Rye?

– Konkurranser er ikke hovedfokus, men det har vært en kraftig vekst i antall ryttere som har deltatt i Nissan Cup. Over 50 Rye-ryttere fullførte 7 av 9 ritt i cupen, og det er en økning på 72 prosent fra 2007-sesongen. Vi vant vandrepokalen også i år. I tillegg har vi hatt med ryttere med meget gode resultater i bl.a. Norges Cup terreng, ungdomsmesterskap/NM terreng og landevei.

### FAKTA

- Rye er Norges største sykkelklubb med over 1000 medlemmer. Har du spørsmål, se [www.skrye.no](http://www.skrye.no) eller send en epost til [barnungdom@sportsklubbenrye.no](mailto:barnungdom@sportsklubbenrye.no).
- Alle kan prøve seg på treningene en gang eller to for å finne ut om de liker seg. Terrengsyklistene møter på Sognsvann ved bommen på parkeringsplassen/kiosken klokken 18 mandager og onsdager. Treningene avsluttes klokken 19.30. I tillegg arrangeres en rolig langtur på lørdagene fra Brekke.
- Sommertreningen starter etter påske og holder på frem til skolens høstferie, med unntak av skolens sommerferie og helligdagene i mai.

## SKI OM VINTEREN – sykkel om sommeren

Barn og ungdom i Sykkelklubben er helter både sommer og vinter. Stadig flere kombinerer nemlig sykkel og langrenn. For å bli litt bedre kjent med noen av dem spurte vi om følgende:

Hva er du mest fornøyd med fra vinterens sesong?  
Har du satt deg noen mål for sykkelsesesongen?  
Hvorfor liker du terrengsykling?  
Smører du skiene selv?  
Fikser du sykkel selv?



Navn: Erik O. Andresen Alder: 14 år  
Klubb ski: Heming Klubb sykkel: SK Rye

- ▶ Ungdomsbirken og Rustadstafetten
- ▶ Være blant topp tre i et ritt.
- ▶ Fordi det er gøy og spennende, og man får god trening i å sykle på sti.
- ▶ Ikke så mye, pappa er hovedprepper.
- ▶ Ja, jeg gjør en god del selv, som det å skifte dekk.



Navn: Anna Littorin Sandbu Alder: 9 år  
Klubb ski: Lyn Klubb sykkel: SK Rye

- ▶ At jeg vant klassen min i klubbmesterskapet
- ▶ Noen ritt fra Nissan Cup
- ▶ Fordi det er morsomt å sykle i terrenget, med stein og humpedumper.
- ▶ Nei.
- ▶ Nei, men jeg hjelper til med å vaske den noen ganger.



Navn: Lukas Hardoy Alder: 13 år  
Klubb ski: Koll Klubb sykkel: SK Rye

- ▶ KM i sprint
- ▶ Har lyst å forbedre plassen min i Nissan Cup, blant de ti beste er et mål.
- ▶ Det er morsomt fordi du får et adrenalin kick uansett og må være veldig konsentrert for ikke å falle.
- ▶ Ikke mye, men litt.
- ▶ Ikke mye, men hjelper til noen ganger, og synes det er morsomt.

Navn: Anette Fredriksen Alder: 13 år  
Klubb ski: Kjelsås Klubb sykkel: SK Rye



- ▶ At jeg vant et renn i Telenorkarusellen!
- ▶ Pallplass i Nissancup og Ungdomsbirken.
- ▶ Fordi det er gøy og utfordrende
- ▶ Nesten aldri, men jeg har prøvd noen ganger
- ▶ Jeg har skiftet slange, men resten gjør pappa.



Navn: Anna Jensen Alder: 13 år  
Klubb ski: Kjelsås Klubb sykkel: SK Rye

- ▶ Da vi vant KM stafett og andreplass på KM sprint.
- ▶ Være med i flere ritt enn i fjor
- ▶ Det er gøy!
- ▶ Har prøvd noen ganger, men det går ikke så bra.
- ▶ Nei, det gjør Stig, kompisen til pappa.

Navn: Ulrik Ribler Alder: 12 år  
Klubb ski: Røa Klubb sykkel: SK Rye



- ▶ Jeg er blitt vesentlig bedre til å skøyte.
- ▶ Bli bedre! Jeg skal være med i Nissan Cup og Klubbmesterskap.
- ▶ Liker fart og det å beherske sykkel i terrenget. Det er veldig moro å sykle på stier.
- ▶ Ja, men jeg får noen ganger hjelp av pappa.
- ▶ Ja, noen ganger. Blir gjerne med på mek-kekurset til våren.

Navn: Erik Jonas Blomseth Alder: 14 år  
Klubb ski: Lillomarka Klubb sykkel: SK Rye



- ▶ Førsteplass i Ungdommens Holmenkollrenn, klassisk
- ▶ Sykle hele Nissan Cup med god plassering.
- ▶ Liker fart, spenning og utfordringer.
- ▶ Smører litt selv.
- ▶ Begynner å fikse litt.

Tekst og foto OLE KRISTIAN SØRLAND





Snart 15 år gamle Frida er en av dem som kombinerer aktivt langrenn og aktiv sykling. Med stor glede.

# SKI + SYKKEL = SANT

Navn: Frida Bustad Alder: 15 år i august Klubb ski: Kjelsås Klubb sykkel: Rye



## Frida sin uke:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
Spinning med Rye	Ski Kjelsås		Ski Kjelsås		Felles langtur Rye/Skirenn	Skienn eller trening Kjelsås
Trening Rye		Nissan Cup/Trening Rye			Felles langtur Rye	Løping/bar-mark med Kjelsås

\* Grønm=vinter rød=sommer

**M**ed notatblokk og kamera i sekken sykler jeg av gårde på tørre veier. Det er flott å sykle på tørre veier nå på våren. Det kribler i beina. Snøen jeg satte sånn pris på i hele vinter kan liksom ikke smelte fort nok. Frida Bustad er på sin side kommet hjem fra skolen, tatt på seg sykkelklær og virker like ivrig som meg på å komme seg ut å sykle. Kanskje er ikke forskjellen på en jente på snart 15 år og en mann på 40 så stor likevel.

### Skisesongen

Mitt første spørsmål dreier seg om å oppsummere skisesongen, og jeg gjør meg mentalt klar til å notere den forventede opprampingen av resultater. Men, nei da:

– Jeg er fornøyd med sesongen. Det har vært en kjempetin vinter med masse snø, da er det gøy å trene. I år er det mange som har trent mye og blitt gode. Jeg er ikke så opptatt av resultater, men jeg sjekker ofte hvor langt jeg er bak vinneren, og så hender det jeg sammenligner meg med noen jeg kjenner. I Kjelsås er jeg den eneste jenta som konkurrerer i min aldersklasse. Jeg synes det er gøy å gå renn fordi vi treffer mange folk, også får jeg testa formen.

**«Jeg er ikke så opptatt av resultater, men jeg sjekker ofte hvor langt jeg er bak den som vinner, og så hender det jeg sammenligner meg med noen som jeg kjenner.»**

### Sykkelsesongen

Frida er en av de mange som er iført klubbtrøya til Rye. Utenfor huset stod en fancy terrengsykkel med piggdekk. Frida er klar for en sesong på hjul. – Terrengsykling er morsomt. Det er veldig gøy å prøve nye stier som gir tekniske utfordringer. Også liker jeg sykling, fordi det er så enkelt. Det er bare å dra rett ut i skogen. Jeg slipper å tenke på smøring og transport.

- Hva var det som fikk deg til å begynne med sykling?
- Vi har vært mye på sykkelturner med familien, og syntes det var gøy å sykle på sti. Pappa har syklet lenge, og jeg fikk lyst til å prøve meg i konkurranse.
- Hvilke konkurranser skal du være med på i sommer?
- Jeg skal være med på Nissan Cup og Ungdomsbirken. Nissan

Cup er veldig morsomt. Det er fine løyper som er tekniske og morsomme å sykle. Det er for det meste de samme jentene jeg konkurrerer mot hele sesongen, da er det ekstra gøy å se på resultater fra gang til gang. Det er ganske jevnt, og da er det ekstra gøy. Pappa pleier også å sykle Nissan Cup. Det er fint at vi kan dra på konkurransene sammen.

Stadig flere gjør som Frida. Bla om!



Tekst og foto OLE KRISTIAN SØRLAND