



Sportsklubben Rye

Rye 17 - 2022





Sportsklubben Rye

- Klubb for amatører
 - Sykkelgruppe (landevei- og terreng)
 - Løpe- og skigruppe
 - Triatlon og multisport
 - Barne- og ungdomsgruppe
- Miljø preget av:
 - Humør, hjelpsomhet, ærlighet, åpenhet og respekt



Vi sykler for å ha det gøy

**THIS ONE
RUNS ON FAT
AND SAVES YOU MONEY**



**THIS ONE
RUNS ON MONEY
AND MAKES YOU FAT**





Rye 17 - 2022

- Felles motivasjon:
 - Sammen skal vi ha det gøy
 - Utvikle oss som lag
 - Deltagelse på Styrkeprøven (Trondheim – Oslo)
- Ellers:
 - Samkjøring av laget og bli trygge på hverandre og kapasiteten vår
 - Høy fokus på sikkerhet
- Ambisjon:
 - Under 17 timer (?)
 - Alle til mål





Ressursgruppe - 2022

- Kapteinsgruppe
- Trenger noen til å bidra med planlegging og organisering av laget
- [skrye.no/rye17](https://www.skrye.no/rye17) (sportsklubbenrye.no)
- Facebookgruppe: SK Rye 17
<https://www.facebook.com/groups/SkRye17/>

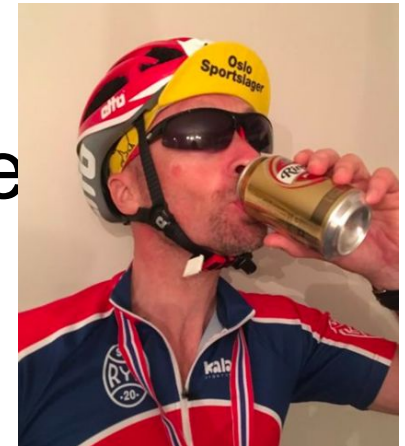


Fokus i Rye 17

- Sikkerhet
- Utvikling
- Ha det hyggelig



) me



Hva kreves for å delta?

- Dugnad: Nordmarka Rundt – midten av Mai
- Økonomi
 - Medlemskontingent 400,-
 - Fellesutgifter 500 – 1000 kr
 - Lisens og påmeldingsavgift ritt
- Felles innsats for å sikre følgebil, hjelpemannskap mm.
- God innsats på trening
- God lagånd og godt humør





Rye 17: 1. sikkerhet

2. kos, hygge og fart

30 cm

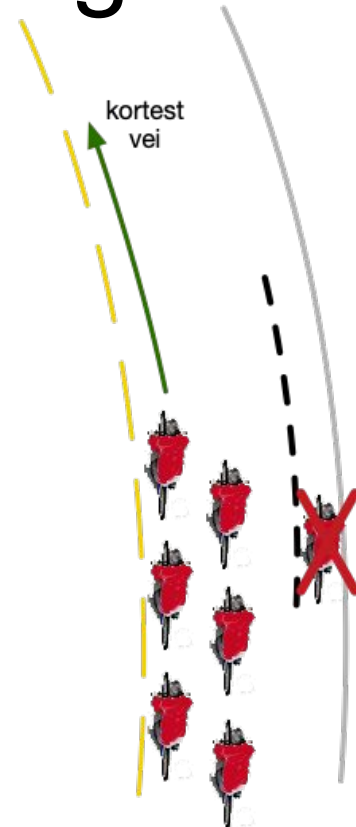
“JA”



“Josef,
sist”

hale

- Hvorfor?
 - “ingen må tenke”
 - “ingen skal være nervøs”
 - vi ønsker å unngå velt
- Dermed
 - “ja” og “Josef sist” ved veksling
 - hold 1 m avstand til sprekkene (slangene tåler ikke slag)



kortest
vei



Ritt

- Enebakk Rundt 1. mai
- Samling 14.-15. mai
- Dugnad Nordmarka 22. mai (vi sykler 21. mai!)
- Randsfjorden Rundt 29. mai
- Mjøsa Rundt 4. juni (?)
- Styrkeprøven 18. juni



Oppstart - fellestrening

- Annonseres snart - frostfrie veier
- Tirsdager:
 - Fokus på bakkedrag, noen lagtempointervaller
 - Litt roligere til midten av april
- Torsdag:
 - Rulletrening – kontroll på intensiteten, men tidvis høy intensitet. Teknikk, sikkerhet og tempo er fokus.
- Søndager - **Tour de Rye**
 - Langturer – oppleve Østlandet
- Egentrening:
 - Helt ok, men bør ikke være knallhardt. Kjenn på kroppen, og ha fokus på restitusjon

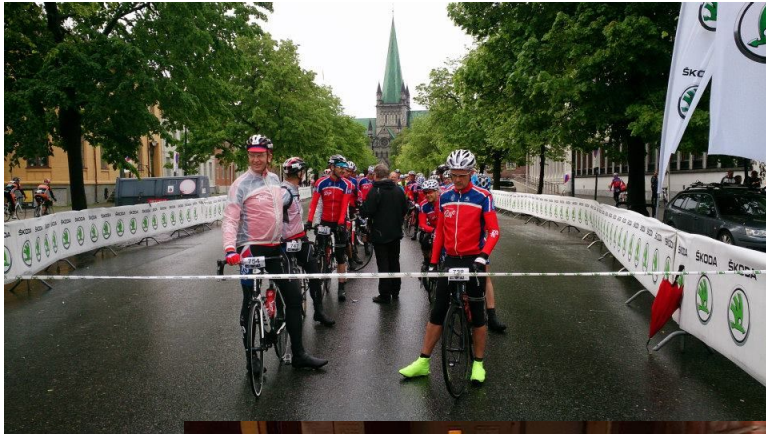


Treningshelg 14-15. mai

- Tur/retur Kjeller - Hafjell eller lignende (2 x 180km)
- Middag og sosial samling på kvelden.
- Overnatting og hotell på Hafjell
- Lørdag:
 - Rolig langtur med innslag av lagtempointervall
- Søndag:
 - Sykler rulle, tidvis i DSSP-tempo



Trondheim - Oslo



Trondheim - Oslo



1. Stopp: Skogtun ungdomshus i Oppdalsporten:



+200 m til høyre



2. Stopp: Otta

7 t 11 min
529 km

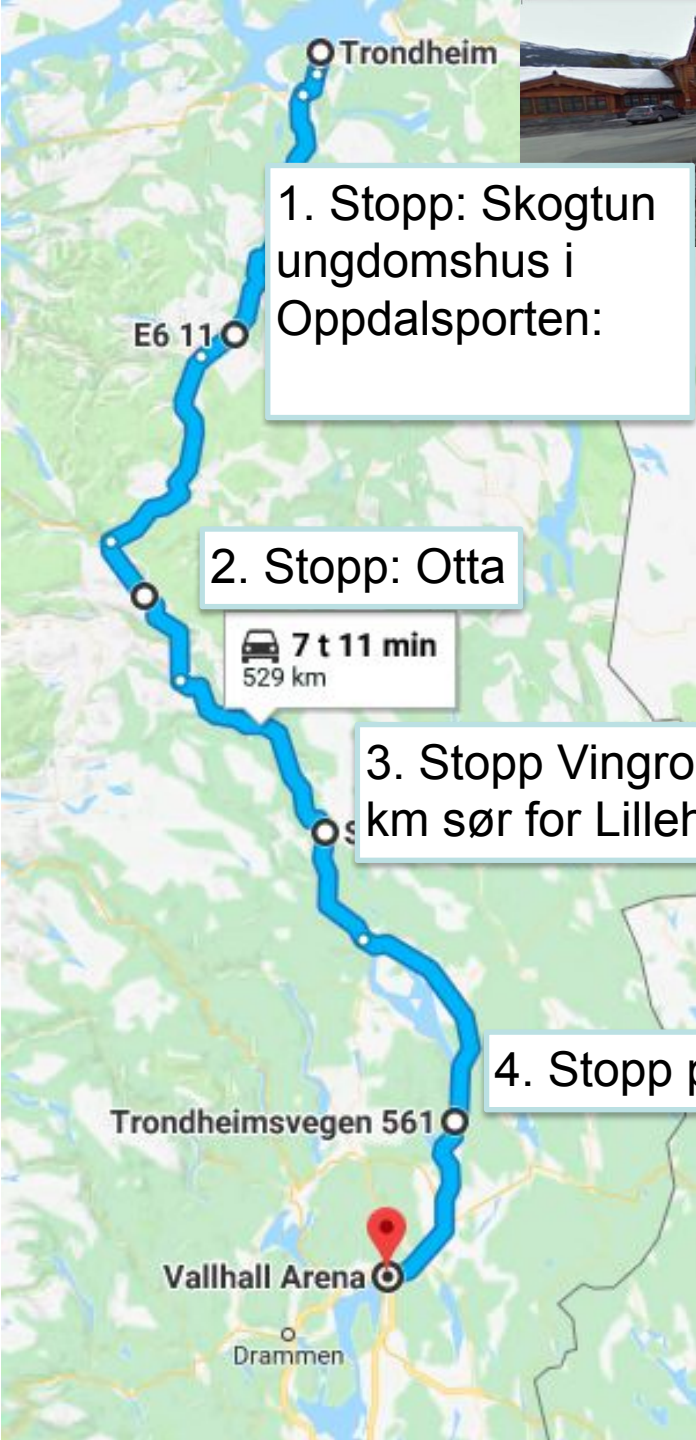


3. Stopp Vingrom, 10 km sør for Lillehammer



4. Stopp på Minnesund.

left side









Om Trening



Treningsinnhold

- Bakkeintervall:
 - Oppmøte kl. 18 ved Lachmanns gate, klar for drag
 - 4-6 intervall fra til toppen av Grefsenkollen
- PS! Unngå å bli stiv på de første 3 dragene
- Progresjon i dragene



Treningsinnhold

- Lagtempointervallene:
 - Oppmøte kl. 18:00/18:30 ved Oslo Kristne Senter (Kjeller) eller Hvervenbukta
 - Veksle mellom Åråsen – Leirsund og Gamle Mossevei
 - Deler inn i lagtempogrupper på 3-5 syklister på samme nivå
 - 6-8 drag
 - Første drag skal gå relativt rolig, de øvrige skal ha jevn hastighet
 - Etter 3. draget evaluerer vi treningen så langt og justerer nivået eller bytter mellom gruppene dersom hensiktsmessig



Treningsinnhold

- Rulletreningene:
 - Oppmøte kl. 18:00/18:30 ved Kjeller, Hvervenbukta, Gjelleråsen eller etter avtale
 - 70-90 km – kan korte litt ned tidlig i sesongen
 - Rolig oppvarming i 5 km
 - Ikke mer enn 15 i hver gruppe
 - I de første ukene vil disse treningene være relativt rolige med vektlegging på teknikk og samkjøring
 - Etter hvert vil det også bli lagt vekt på tempo, men med kontroll og terping på fartsjustering i bakker og tekniske partier.
 - Vi skal også trene på bruk av hale gjennom hele sesongen.



Treningsinnhold

- Langturene:
 - Oppmøte kl. 09:00 ved OKS Kjeller, Hvervenbukta, Gjelleråsen. Kan bli litt senere tidlig i sesongen
 - 100-150 km. Bygger oss opp.
 - Rolig tur, stor grad av kontroll.
 - Blanding av rulle og låste rekker - sosialt
 - Stor variasjon i turmål - Tour de Rye



Påskan

- Avhengig av hvem som er tilstede.
- Prøv uansett å få trent, på sykkel, føtter eller ski



Hva med utstyret?

- Hjälm er påbudt
- Rye-tøy på trening og ritt – nettbutikk på skrye.no
- Landeveissykkel i god teknisk stand

- NB! Nye dekk og slanger ved sesongstart og et par uker før T-O ved behov.

- Merk!
Man trenger ikke sykkel til 20-30 kilokroner eller mer, men man trenger en ren og pen sykkel i god stand



Noen flere ting

Er det noe du ønsker vi skal gjøre?

- Vil ha med flere medlemmer i klubben og på laget. Alle rekrutterer minst én hver.
- Vi trenger ressurser til å bistå i planlegging og gjennomføring av sesongen.
 - Noen som kan skrive
 - Noen som kan telle penger?
 - Noen som kan planlegge hotell/følgebil?



Velkommen til (et nytt år med) Rye

Gjør klar sykkelen

- Nye slanger og dekk
- Ren og pen og i teknisk god stand

Så er det bare å glede seg til en fantastisk vår og forsommer sammen. Dette skal bli en god og massiv opplevelse!