

Vårmøte Rye XP 3. mars 2016



Sportsklubben

Rye



RESSURSGRUPPE

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| • Rune Holden | - kaptein (leder) |
| • Thomas Brodersen | - kaptein |
| • Pål K. Sørvoll | - Kaptein |
| • Jo Engebretsen | - Kaptein /logistikk |
| • Espen Fossheim | - XP/Master |
| • Michelle Engebretsen | - logistikk sjef |
| • Øistein Olsen | - økonomi |
| • Anders Åsberg | - Treningsansvarlig/sekretær |
| • Dokken | - Testansvarlig/Div |
| • Erik Schøyen | - Sportsdirektør |

Sportsklubben

Rye



Vårmøte Rye XP 03.03.16

- Dugnader
- Våre fokusområder
- Sikkerhet
- Rent idrettslag
- Samarbeidspartnere/markedsføring
- Samlinger
- Utetreninger

Sportsklubben *Rye*



Dugnader helgen 13 – 14. aug

ØYEREN

RUNDT

14.Aug 2016



Sportsklubben *Rye*



Fokusområder Rye XP 2016

1. Raske oppover
 - Watt/kg
 - Høyere snittfart
 - Tekniske varianter
2. Perfekt rulle
 - Teknisk god kjøring
 - Optimalisering av hale
3. Best på forberedelser
 - Sykkel
 - Bekledning
 - Mat

Sportsklubben

Rye



Aerodynamikk

- Der er mulig å forbedre!
- Effekten er individuell...
- Vanskelig å forutse effekten...

Rent Idrettslag

- Vi kjører som rent idrettslag!
- Alle må ha gjennomgått "ren utøver" e-læring før første felles ritt - <http://www.renutover.no>
- Diplom sendes til
- ekspress@skrye.no



Sportsklubben *Rye*

Samarbeidspartnere / Markedsføring

- Per i dag har vi følgende samarbeidspartnere/sponsorer:
- Vær gode ambassadører!

kalas[®]
SPORTSWEAR

 sykkelnutrition
sykkelnutrition.no

 FRESENIUS
KABI

 RUDY PROJECT

Oslo Sportslager
www.oslosportslager.no 

 MERIDA

Sportsklubben *Rye*



Samarbeidspartnere / Markedsføring

- Facebooksiden vår vokste i løpet av 2013 fra rundt 500 følgere til 1'050! Nå ligger vi på ca. 1900.
 - Brukes aktivt mot sponsorer
 - Trykk liker på siden vår. Inviter venner til å følge oss
 - Del/lik og kommenter ting som legges ut – det gir større spredning!
- Vi har også redaksjonell interesse fra div. aviser/nettsteder/magasiner
- Om dere har interessante historier/bilder e.l
 - Gi gjerne beskjed!



Sportsklubben *Rye*

Hva skjer fremover?

- Mallorcasamling! (Uke 14)
 - Sol, kort-kort og masse sykling!
 - Målet er å få best mulig treningsutbytte – ikke kjøre oss i senk!
 - STAPS sender ut Mallorcaprogrammet – De som er hjemme kjører det de har mulighet til
 - Øya Rundt!
 - Teste Fresubin!



Sportsklubben *Rye*



Oppstart utetrening!

- 02 eller 09. april (avhengig av vær)
 - Torsdager 18:00
 - Lørdager 09:00
- Møt presis!
- Oppmøtested **Gjelleråsen Avancia** → **Skedsmøkorset!**
 - **Parkering**
 - **Dusj**
- Jo flere vi er, desto bedre treningsutbytte!
- Nye treningsvarianter!

Sportsklubben *Rye*



Hva skjer fremover?

- **Fredrikstadsamling**

- Fredag 22.04 – Søndag 24.04
- Oppmøte kl 09.00 ved **Skullerudstua** – vi sykler ned.
- Michelle har ordnet oss inn på hotell i Fredrikstad sentrum!
- Frivillig tvang å bli med!
- Påmeldingskjema ligger ute

NB! Det er 48-timers begrensning for parkering på Skullerudstua så hver enkelt må vurdere risikoen!

- **1. mai – Sesongen er i gang!**

- Husk å meld dere på!
- **Trenger støttemannskap: 2 biler og 4 personer**

Sportsklubben

Rye



Trafikksikkerhet

- Jus §
 - Vi har lov til å bevege oss på veien, men skal ikke være til hinder for øvrig trafikk
- Vi kjører så smidig som mulig!
 - Slipper forbi biler i oppoverbakker (en rekke)
 - 2 i bredden maks – ikke mølje
 - Ved stopp (punktering, tissestopp o.l) – alle mann ut av veibanen!
- Vi holder konfliktnivået med øvrige trafikanter nede!
 - Ingen skriking, banning eller øvrige emosjonelle utbrudd i form av internasjonale fingertegn!

Utlevering av XP-tøy!

- XP-nettbutikken er åpen 3. – 9. mars for de som trenger å komplettere!
- JARLE??

Velkommen til ny sesong!

kalas[®]
SPORTSWEAR

 sykkelnutrition
sykkelnutrition.no


RUDY PROJECT

**Oslo
Sportslager**
www.oslosportslager.no 

 **MERIDA**

 **FRESENIUS
KABI**

Sportsklubben Rye

