

Velkommen til Rye 15

Info møte 2021/2022



Teams

- Demp mikrofonen din
- Chat – skriv ned spørsmål
- Vi stopper jevnlig og tar opp spørsmål
- Alternativt – rekk opp hånden så får du ordet
- Vi sender ut presentasjonen samt spørsmål/svar i etterkant



Velkommen til Rye 15

- Praktisk om Teams - Pål
- Velkommen/agenda - Hans
- Rye 15 litt historie - Frank
- Sesongen 2020/21/evaluering – Hans
- Regnskap 2020/2021 - Jarle
- Ressursgruppa 2021/22 - Hans
- Målsetning 2021/22 – Frank



Velkommen til Rye 15

- Budsjett 2022 - Jarle
- Treningsopplegg 2021/22 - Frank
- Ritt- og samlingsplan 2022 – Frank
- Dugnad – Hans
- Meld deg på Rye 15 - Hans
- Meld deg på spinning – Hans

















Historikk DSSP Rye 15

- Ble etablert i 2002 som et springbrett til Rye XP og som «neste steg» fra Rye17
- **Hovedmålet er Trondheim - Oslo**
- Resultater for laget
 - 2002 : 16.58
 - 2003 : 15.52
 - 2004 : 16.07
 - 2005 : 15.25 - 35 km/t i snitt



Historikk DSSP Rye 15

2006 : 16.38

2007 : 17.07 – året som huskes for motvind

2008 : 15.14 - 35,44 km/t i snitt

2009 : *laget satte løyperekord på RR – 3.39*

2009 : 14.23 - 37,52 km/t i snitt

2010 : 14.57

2011 : 14.18 - 37,72 km/t i snitt

2012 : 16.28



Historikk DSSP Rye 15

2013 : 15.20

2014 : 15.41

2015 : 15.28

2016 : 14.52

2017 : 15.26

2018 : 17.06 – 17 til start

2019 : 16:29 – 17 til start inkl Eidsvoll

2020 : avlyst

2021 : avlyst



MR med Eidsvoll 2019



Historikk Rye 15

DSSP på 15 t klarer man erfaringsmessig med

- Jevn trening gjennom vinter, gjerne variert med ski og løp – holde det «i gang»
- Spinning med laget en gang pr uke
- Fellestreninger ute etter påske
- Oppkjøringsritt er viktig fartstrening
- Være positiv og følge opplegget





Sportsklubben Rye

Sesongen 2020/21

- Spinning 2 ganger på SSS
- Spinning på Teams
- Treningsplan for hver måned
- Oppmøte treninger og konkurranser
- Tour de Rye 15 : 15 etapper i juni
- Konkurranser/resultater: ØR, RR og Ceres Rittet
- Logistikk
- Dugnad på Oslo triatlon
- Økonomi
- Løypevaktkurs og stasjonærvaktkurs



Evaluering 2020/21

Spinning - kun 2 økter gjennomført på SSS før senteret stengte

- Veldig bra senter på alle måter
- Gratis parkering
- Gode sykler
- Fin garderobe
- God plass i salen
- Godt musikkanlegg og lyd
- Terningkast :



Be om kontroll



Ståle Olsen



Kjell Arne (gjest)



terje (Guest)



eirik Stangeland (gjest)



Svein Ellingson Venjum



Rolf Kristiansen



Phil Matthews



Pål Markus pmb. Berg



Jørund Buen



Thor Hæstad (Guest)



Pål R. Moen



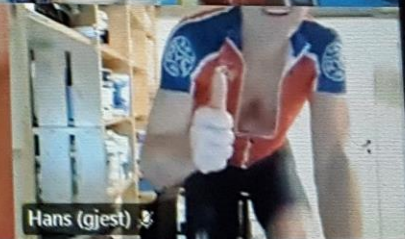
Sigurd Erdal-Aase (gjest)



Asgeir



Abrahamsen, Dag

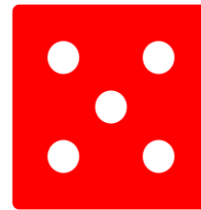


Hans (gjest)

Evaluering 2020/21

Spinning på Teams

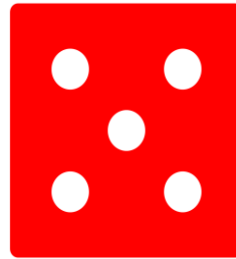
- Brukbart oppmøte , 15 i snitt
- Veldig god innsats
- Beste alternativet for fellestrening
- Sosialt
- Godt utbytte
- Kvalitetsøkt
- Få tekniske problemer
- Terningkast :



Evaluering 2020/21

Treningsplan

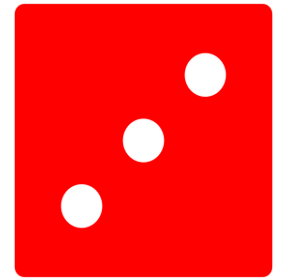
- Utarbeidet fra november 2020-sept 2021
- Lagt opp til både individuell trening samt fellestreninger
- Variert oppmøteplass
- Terningkast :



Evaluering 2020/21

Oppmøte treninger og konkurranser

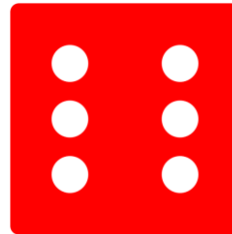
- Nov.20-Apr.21: Corona regler hindret fellestrening
- Fra mai 21: fellestrening starter og rytterne har fått vaksine
- Utfordring med oppmøte/motivasjon pga. Corona pandemien ?
- Oppmøte var under forventning
- Terningkast



Evaluering 2020/21

Tour de Rye 15 (innlagt i treningsøktene)

- 15 etapper i juni måned
- Varierte etapper som tempo ,
bakkespurter , fellesstart og timestest
- 24 deltagere og 8 ulike etappevinnere
- Samlende og sosialt
- Premieutdeling
- Terningkast :





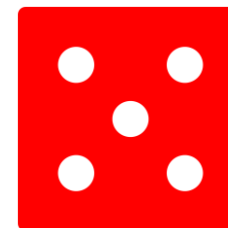


Evaluering resultater i 2021

Øyeren Rundt (Rye 15/ESK)

3:37

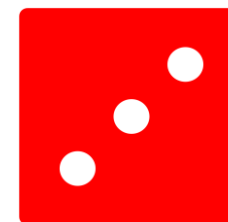
- Gir sn.fart : 33 km/t
- Sn.watt FT : 2,80 w/kg (246/88 kg)
- Sn.watt HS : 2,65 w/kg (212/80 kg)



Randsfjorden Rundt (Rye 15/ESK)

4:04

- Gir sn.fart : 37 km/t
- Sn.watt FT : 2,68 w/kg (236/88 kg)
- Sn.watt HS : 2,88 w/kg (230/80 kg)



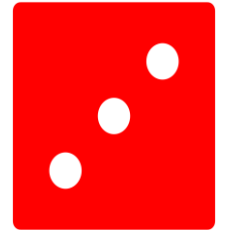
Ceres Rittet (Rye 15 – 4 manns lag)

2: 21



Evaluering konkurranser 2020/21

- Alle ritt på vår og sommer avlyst
- **Øyeren Rundt** – 123 km – ikke mange nok til eget lag – teames med ESK
- **Randsfjorden Rundt** – 152 km – ikke mange nok til eget lag – teames med ESK
- **Ceres Rittet** – lagtemporitt 83 km (4 manns lag) – vi stilte kun ett lag
- Terningkast

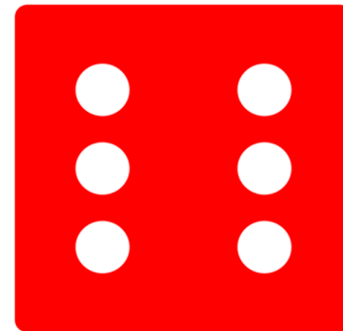






Evaluering logistikk 2020/21

- Logistikk – vi manglet en ressursperson til denne oppgaven men **Inger og Rolf** bidro sterkt i denne rollen
- Trening og ritt: RR og konkurranse simuleringer
- Terningkast



Evaluering dugnadsplikt 2020/21

Dugnad Oslo Triatlon 14.august

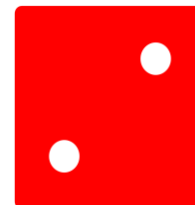
- Info om dette ble gitt på info møtet året før
- Eirik Stangeland gjorde en stor innsats !
- Eirik får eget terningkast 
- De som stilte opp gjorde en god innsats !
- *Hvor mange stilte opp ?*
- Terningkast 



Evaluering kurs 2020/21

- **Løypevaktkurs:** kreves for å være løypevakt
 - Kortvarig internett kurs, tar ca 1-2 t
 - *Alle i Rye 15 må gjennomføre*
- **Stasjonærvaktkurs:** kreves for å kunne dirigere / stoppe trafikk på sykkelritt
 - Ca. 4 t. Internett kurs + praktisk del (3 t.) med skriftlig prøve
 - *Alle i Rye 15 bør gjennomføre*

Terningkast



Økonomi 2020/21

Regnskap

Regnskap Rye 15 - sesongen 2020-2021			
	Inn	Ut	Saldo
Inngående saldo 1.10.20	27992,2		
Egenandel Rye 15 Tidligere deltakere (21 x 300,-)	6300		
Egenandel Rye 15 Nye deltakere (9 x 900,-)	8100		
Renter	15,53		
Skullerud sport - Spinning		5000	
Overførsel fra Rye SK for egenandel spinning	15710		
Utbetaling egenandel spinning (500 x 21 deltakere)		10710	
Utbetaling FT for utlegg RR og ER 29.5 og 30.5		414,2	
Utbetaling IF for utlegg RR og ER 29.5 og 30.5		198	
Utbetaling FT kompensasjon trener spinning/klær		2955	
Leie Rye-bil 29.5 og 30.5 RR og ER		576	
Bensin, renhold Rye-bil, refundert utlegg FT		530,1	
Diverse til Rye 15, premier		4098	
Utbetaling IF for utlegg RR 4.9. drikke		250,2	
Resultat per 8.9.21:	58117,73	24731,5	33386,23



Mjøsa Rundt 2019



Ressursgruppa Rye 15 i 2021/22

Rolle	Navn	Mob tlf	Epost
Leder/kaptein	Hans Skari	99736350	hans.skari@yahoo.no
Kaptein/ trening	Frank Thommesen	40475415	frank.thommesen@gmail.com
Kaptein/ økonomi	Pål Berg	91858182	pal@redq.no
Logistikk ritt, samlinger og dugnad	Rolf Kristiansen	996 45 056	kingkikapu98@gmail.com
Støttespiller	Inger Sophie Finck	452 31 988	ingerfinch@gmail.com



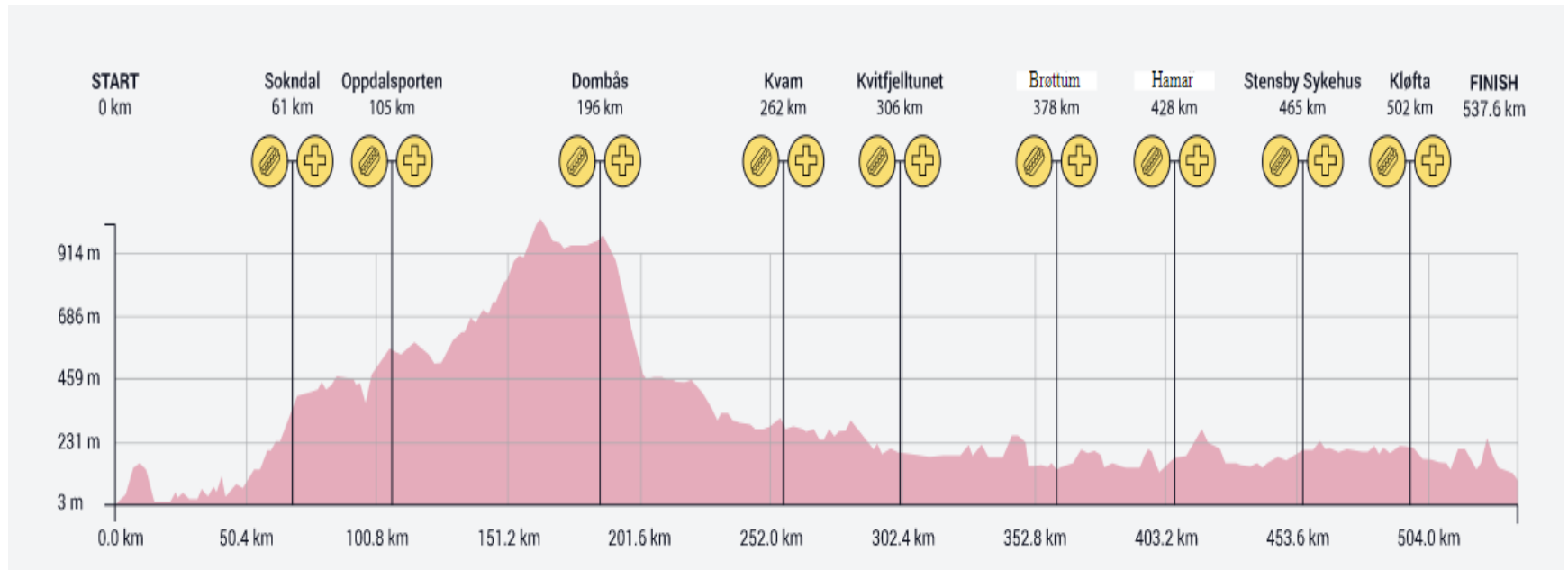
Målsetning for Rye 15

Forventet sluttid 15.30 34,8 km/t

- 30 til start i Trondheim
- Jevnt lag – trene mer sammen
- Treningsplan med variert trening
- Lagbygging – lagånd og positivitet
- Deltagelse – viktig å gå inn for oppgaven
- Interesse – ta et eierskap til prosjektet
- Kameratskap – du får venner for livet



DSSSP





Typisk kassestopp



Sportsklubben

Rye

Økonomi 2021/22

Budsjett

<i>Forslag budsjett 2021-2022</i>		
Post	Inntekter	Utgifter
Saldo per 30. september 2021	33 000	
Egenandel ryttere (500,- x 30)	15 000	
Ernæring/utstyr til ritt/trening		10 000
Følgebil Trondheim-Oslo + andre ritt/treninger		20 000
Ekstra maratonspinning		10 000
Andre kostnader/tiltak som kommer lagenheten til gode		8 000
Totalt:	48 000	48 000





Sportsklubben *Rye*





Trening høst og vinter

- Rolige langturer så lenge som mulig – følg med på FB, men legg gjerne ut turer selv også
- Spinning 1 gang pr uke fra uke 41
- Egentrening rulle
- Ski eller andre alternativer
- *Forslag til treningsplan fra og med november sendes Rye 15 påmeldte*



Spinning



Sportsklubben

Rye

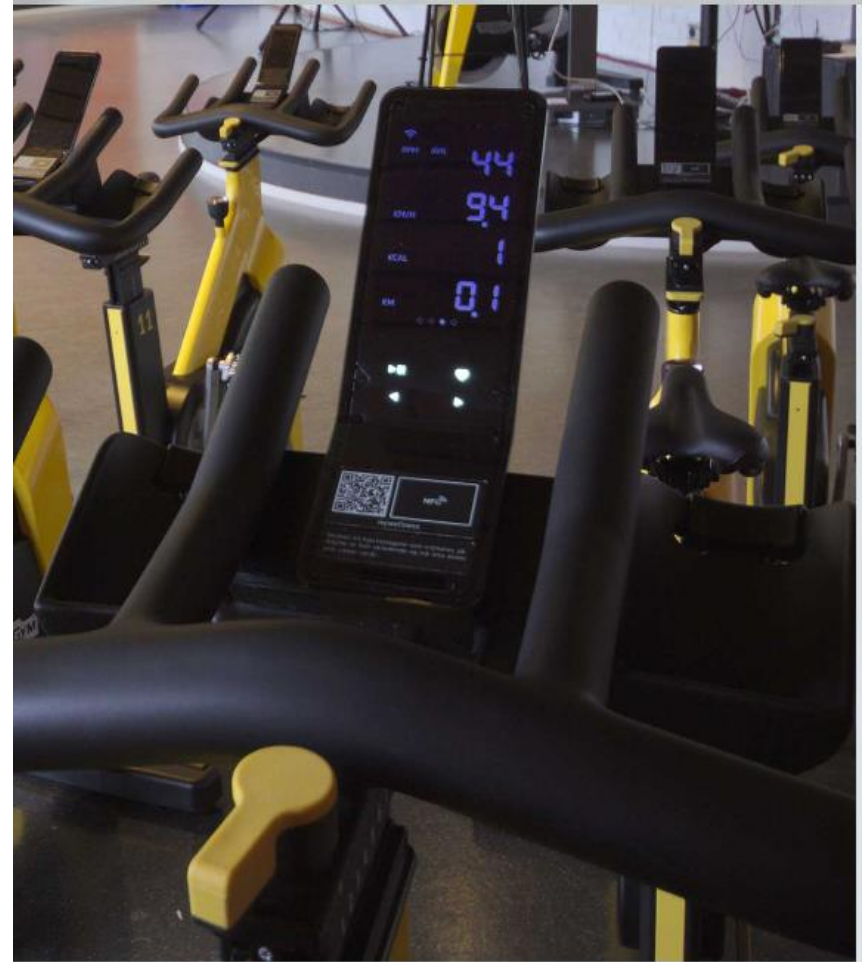


Spinning på SSS

- Tirsdager kl. 18:30 – 20:00
- Gir et veldig godt utbytte
- Trening i fellesskap – du yter mer
- Rye 15 spinning på SSS
- Oppstart uke 41 – ut mars 2022
- Gratis parkering
- Bli kjent med dine lagkamerater
- Lagbygging



Spinning



Spinning på SSS

- Den måler watt, hjerterefrekvens, tråkkfrekvens, distanse og kalorier gjennom hele treningsøkten. Resultatene vises på sykkelkonsollen, lagres i treningsbiblioteket og kan vises for hele gruppen via wi-fi dersom ønskelig.
- For at dere skal nyttiggjøre dere systemet må hver enkelt deltager laste ned Skullerud Sport Senter appen og opprette en bruker. Dere kobler dere opp på sykkelen via appen



Trening vår og sommer

- Ritt og treningskalender vil bli utarbeidet
- Variert innhold –
partempo/lagtempo/fartslek/tempotester
- Fellestrening tirsdager
- Fellestrening torsdager
- Langturer/rulletrening helg
 - 2 helger med trening lør + søn. ("samling")
- Oppkjøringsritt kan erstatte treninger
- Tour de Rye 15



Ritt- og samlingsplan

- Maraton spinning x 3 (november evt desember/januar og mars)
- Samling lør + søn fra Oslo i april med følgebil
- Enebakk rundt – 1.mai
- Nordmarka rundt
- Randsfjorden rundt
- Mjøsa rundt
- Trondheim – Oslo



Dugnad

- **Dugnad som takk for spons spinning !**
- Oslo TRI + ØR , bli gjerne med på begge
- Sett av datoene – alle må delta
- Logistikkansvarlig er Rolf
- Rye 15 gir av oss selv og vi får noe tilbake
- Dugnad er en del av det å tilhøre et idrettslag
- Vi stiller opp for klubben vår
- Klubben har et behov for stasjonære vakter på egne arrangementer



Avslutningsvis

- Påmelding Rye 15 – påmelding er åpen
- Påmelding spinning – påmelding er åpen og gjelder for alle Rye medlemmer
- Det er 40 sykler
- **Vær tidlig ute !**



Meld deg på Rye 15 !

