



Sportsklubben

Rye

Infomøte Rye XP 23. september 2013

- Velkommen
- Ressursgruppen
- Historie – Hvem er Rye XP?
- Målsetning 2014
- Treningsprinsipper og Prosjekt 12,50 v/Anders
- Samarbeidspartnere og Økonomi
- Ritt- og samlingsplan 2014
- Laguttak og vurderingskriterier
- Serviceapparat



Ressursgruppen 2014

ekspress@skrye.no

- **Christer Braathen** - kaptein/lagleder
- **Rune Holden** - kaptein
- **Fred Magne Hval** - kaptein
- **Anders Åsberg** - treningsansvarlig
- **Morten Refstad** - økonomi
- **Kristoffer Solem** - logistikk
- **Jo Engebretsen** - logistikk
- **Ole Petter Storstad** - div./støtte



Historie Rye Expressen

- **Expresslaget etablert i 1998 – Vi er 15 år gamle!**
- **8/12 mulige seire på DSSP siden år 2002!**
- **Tidligere sterk konkurranse fra andre klubblag, nå er det prosjektlag som utfordrer!**
 - **Status NCF - usikkert**
- **Sterk fokus på god lagkjøring!**



Historie Rye Expressen

- **I 2013 fikk vi masse god konkurranse!**
- **Dessverre ingen seier!**
- **Vi er raskest på flatmark – men taper oppover!**
- **Det skal vi gjøre noe med!**



Det er enkelt å sette ny rekord på DSSP!

Individuell
kjørestyrke

Lagkjøring

Utstyr

Kosthold



Målsetning Rye XP 2014

**Vinne Trondheim – Oslo
på ny løyperekord**



Prosjekt 12:50

- **Anders Åsberg** er ansvarlig for treningsopplegget
 - Henrik trenger mer fokus på egen satsning, men bistår som rådgiver
- **Kombinasjon av:**
 - Lange bolker med mye kjøring på lav i3
 - Langturer under 4 timer
- **Individuell testing av alle ryttere:**
 - Laktatprofiler: oktober og februar
 - Timestest: hver 6:e uke
 - Max O₂ (10/10) test: hver 6:e uke
 - Max-watt (ny test)
- **Laktattesting hos Dokken, 8 og 8 ryttere**
 - XP har egne Elite ruller, men man kan også ta med sin egen
 - Timestester gjøres også på låven for de som ønsker å være med!



Prosjekt 12:50

- Øke individuell kjørestyrke
 - To energikilder
 - Må sykle fort på fett ("kjørestyrke")
 - Må fjerne laktat effektivt (VO_2 max)
 - Høyere watt/kg!



Prosjekt 12:50

- **Endringer i programmet fra i fjor:**
 - Fortsette å øke den aerobekapasiteten
 - Spesifikk maskstyrke på sykkel.
 - Kortere kapasitetsperioder, men noe mer i4 inn i programmet
 - Morgentreninger uten CHO



Samarbeidspartnere 2014

- Bliz Eyewear (Rye XP)
- Squeezy Sports Nutrition
- Hovedavtale – Felles for hele klubben - TBA



Økonomi

- Bærebjelken til XP's økonomi er dugnadsinnsats!
 - Alle er derfor forpliktet til å stille opp på dugnadshelg i August
- Tilskudd fra Landveisstyret
 - Motytelse er stevneledelse for Oslo TRI og Øyeren Rundt og dugnadsarbeid på rittene
 - Solid innsats fra XP for å gjennomføre arrangementer
 - Spesiell stor takk til Markuz, Nils, Johan og Lars
- Sponsorere
- Egenandel på 3'000,-
 - "kontrakt" med laget



Hva får du for egenandelen?

- Treningsplan inkludert testing
 - 2 låvetester hos Dokken på Fetsund – og tilhørende laktatprofiler
- Tilgang til god utstyrsavtale
- Treningssamlinger i vinter (med foredrag ernæringsfysiolog)
- Treningsleir i Tønsberg
- Tilbakebetaling av startkontingent for DSSP
- Gratis serviceopplegg på satsningsritt
- Klær
- Briller
- Lån av tempohjelm



Samlinger og rittplan

- Treningssamling lørdag 5. Oktober på Magnat treningssenter på Skøyen – Påmeldingslink legges ut på forum
- Laktattest på låven søndag 20. Oktober og en på våren
- 2 treningssamlinger i løpet av vinteren. Datoer kommer snart.
- Samling Mallorca eller Malaga uke 13. (22.3-30.3)
- Tønsbergsamling 25.4-27.4
- DUGNADER
 - Oslo triatlon og Øyern Rundt i august
 - Vi trenger ressurspersoner her!
- Grillfest/Bankett hos Dokken etter DSSP



Rittplan 2014

- Enebakk rundt 1. mai
- Ceres Lagtempo 11. mai
- Nordmarka rundt 18. mai
- Vestfold Rundt 25. mai
- (Mjøsa rundt 8. juni)
- (Vättern Rundt/LB 14.juni)
- **Trondheim - Oslo 28. juni**
- Jotunheimen Rundt 4. Juli



Laguttak Bruttotropp

- 45 mann
- Ved frafall vil vi kunne supplere med ryttere frem mot sesongen
- Laguttak bruttotropp foretas 30. november
 - Deretter må de som er tilbudt plass betale inn egenandel
- Begrensning skyldes:
 - Behov for tidlig bestilling av klær
 - Sponsor distribuerer ikke ubegrenset materiale
 - Vi har logistikkutfordringer på rittene
- Ingen ønske om å stenge noen ute
 - Fullt mulig å være med på treninger, selv om man ikke er med i bruttotropp



Laguttak Bruttotropp

- Hvis du ikke har syklet med XP før ber vi deg sende en mail til Christer hvor du svarer på følgende:
 - Hva er din sykkelhistorikk? Tidligere lag, gjerne med link til Merida rittranking.
 - Hvorfor vil du sykle med XP – Noen korte setninger om hvordan du har hørt om oss og hva motivasjonen din er for å sykle med oss.
 - Mail: christer.braathen@gmail.com
- Kriterier for å sykle med oss er:
 - Motivasjon/dedikasjon – Vi trenger folk med stayerevne!
 - Kjørestyrke
 - Lagspiller/bidragster
- Vi kommer til å bruke tiden frem til utvalg for å evaluere. Bruttotroppen blir tatt ut av kapteinsteamet og treningsansvarlig.
- Vi kjører som rene utøvere!



Laguttak DSSP

- 30 mann + reserver
 - Kriterier for laguttak
 - Kjørestyrke
 - Ritt
 - Det hjelper ikke å vinne på treningen!
 - Rullekjøring
 - Lagspiller (motivator; offervilje; ressursperson, treningsoppmøte etc.)
- 3 Wildcards
- For å ha størst mulighet å bli tatt ut er det **VIKTIG** å stille på utetreningene!



Serviceapparat

- Helt essensielt for vår satsing
- Nødvendig på både samlinger og ritt
- Mange forskjellige funksjoner:
 - Sjåfører
 - Langing
 - Mekanikere
 - etc
- Vi har en liten kjerne av veldig gode hjelpere
- Alle i XP er forpliktet til å skaffe folk!
- Ta kontakt med Jo eller Kristoffer



Ekspresen 2014!

- Løs medlemskap i Rye og søk om tilgang hos Expressen
- Trenger emailadressen til alle – sørg for å ha fylt ut den på Nydalenskjema!
- **Oppfordrer alle til å løse lisens gjennom Rye**
- Følg med på forum
 - Påmelding Treningsssamling 5. Oktober
 - Påmelding laktattest 20. Oktober



Velkommen til ny sesong!



glennarvesen@gmail.com

