



# DSSP med Rye 16 2012

Sportsklubben

*Rye*



# Ressursgruppe 2012

- Geir Ove Røed (lagleder, sportslig opplegg)
- Anton Brandsø (kaptein)
- Ottar Henanger (kaptein)
- Gunn Hilde (altnuligkvinne, administrator og lokomotiv)



# Treningsfilosofi

- Strukturert treningsprogram.  
Samarbeid med Mads Kaggestad, samt erfaringer fra fjorårets opplegg
- Høy fokus på sikkerhet.
- Motivasjon, sammen skal vi ha det gøy.



# Treningsopplegget

- Langkjøring i helgene.
  - 1 til 2 turer
  - Fra 80 til 200 km
  - Fra 3 til 7 timer
- Trening tirsdag og torsdag.
  - Rullekjøring i konkurransefart.
  - Lagtempokjøring.
  - Bakkeintervall.
- Hva gjør vi ved uhell på trening?
  - Alle stopper på egnet sted. Kapteinene får oversikt over situasjonen.
  - Kapteinene tar avgjørelse på hva som skjer videre. Ingen skal stå igjen hjelpeløs og alene.
  - Alle har med telefon (lydløs) og penger/ visakort til evt. hjemtransport.



# Hva med utstyret?

- Sykkelen skal være i teknisk god stand. Rengjort og vedlikeholdt regelmessig.
- Nye dekk og slanger er et must foran en ny sesong. Forebyggende mot punkteringer.
- Man trenger ikke sykkel til 40k + for å sykle DSSP. Skal man gjøre oppgraderinger bør man i første omgang se på hjulsett. Ofte er det mest å hente på å oppgradere dette fremfor å bytte fra f.eks 105 til Dura-Ace.
- Klubbens samarbeidspartner, SPINN, har gode priser på hjul etc.



# Utetreninger

- Oppstart tirsdag 10/4 kl 1800 fra Hvervenbukta
- Trening tirsdag, torsdag og søndag
- Tirsdag og torsdag kl 1800 Etter 1 mai 1830
- Søndag kl 1000
- Fra og med søndag 22 april trener vi fra Kjeller



# Viktige datoer:

- Enebakk rundt 1 mai

Fokus: trygg rullekjøring



Sportsklubben

Rye



# Hotelltur 12-13 mai

- Inntil 200 km fra Oslo
- Sykler rolig til destinasjon på lørdag. Middag og sosial samling på kvelden.  
Retur søndag formiddag.



**Sportsklubben**

*Rye*





# Nordmarka Rundt 19 mai

- Vi kjører prolog lørdag 19 mai.
- ALLE stiller på dugnad 20 mai.



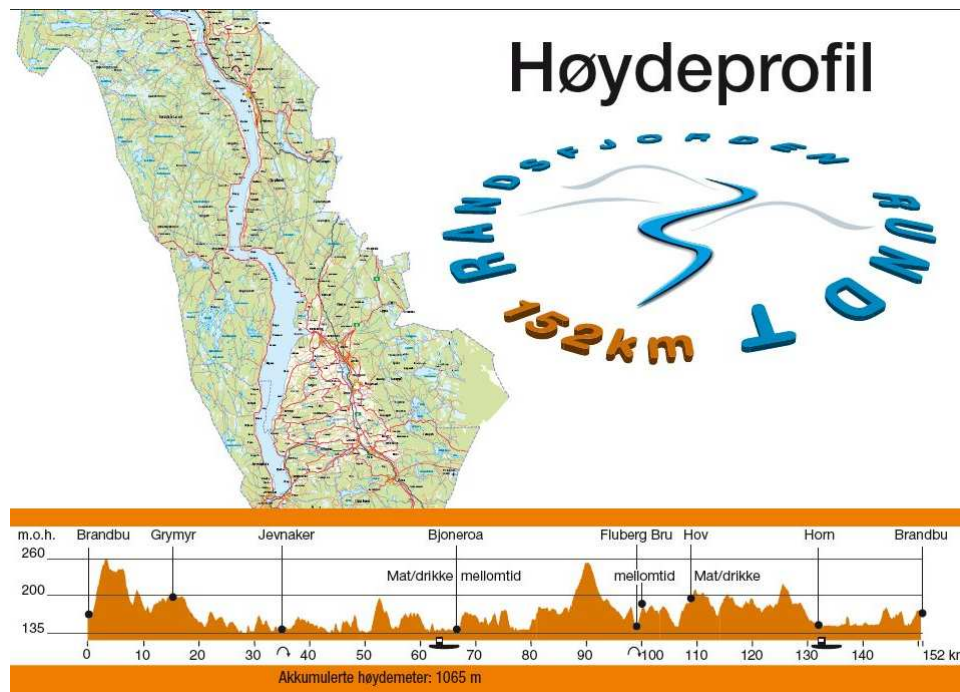
Sportsklubben

Rye



# Randsfjorden Rundt 26 mai

- 152 km i lett terreng. Høy fart
- Fokus: Jevn og god rullekjøring



Sportsklubben

Rye



# Vestfold Rundt 27 mai

- Muligheter for hotellovernatting i Horten. Reise ned rett etter RR
- Fokus: Rolig tur, kjenne på det å kjøre langt når man er sliten.



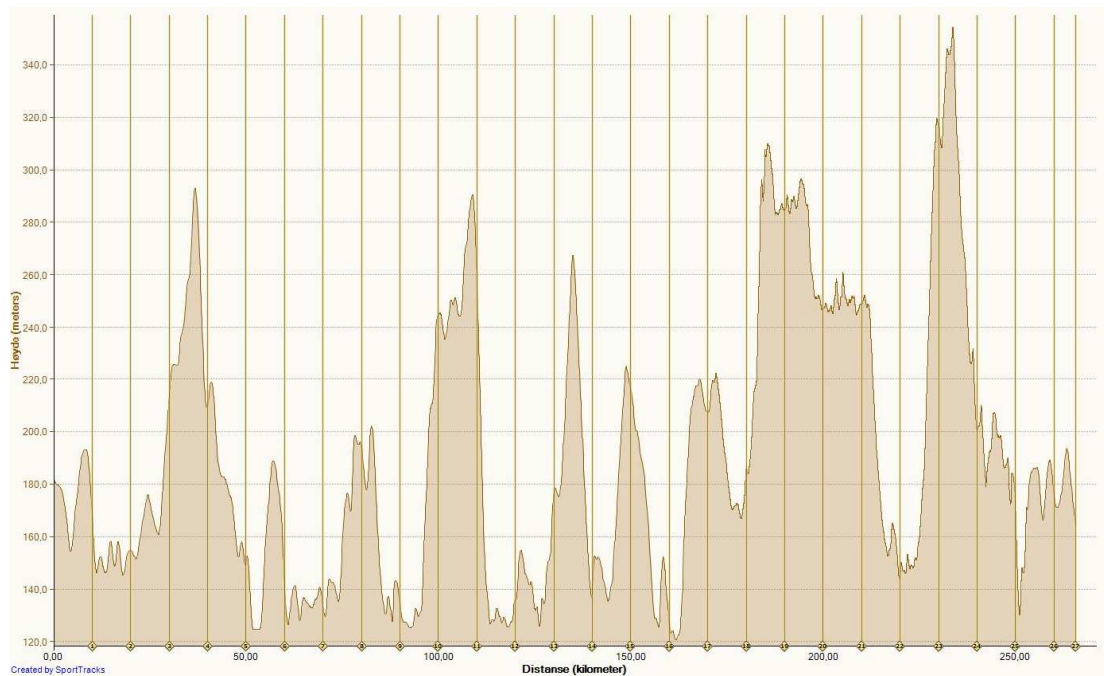
Sportsklubben

Rye



# Mjøsa Rundt 10 juni

- Ny løype 265 km.
- Fokus: Rolig tur, jevn rullekjøring. Alle skal delta i rulla.



Sportsklubben

Rye



# Trondheim- Oslo 23 juni

- Årets høydepunkt.
- Vi skal gjennomføre det vi har trent på hele våren.

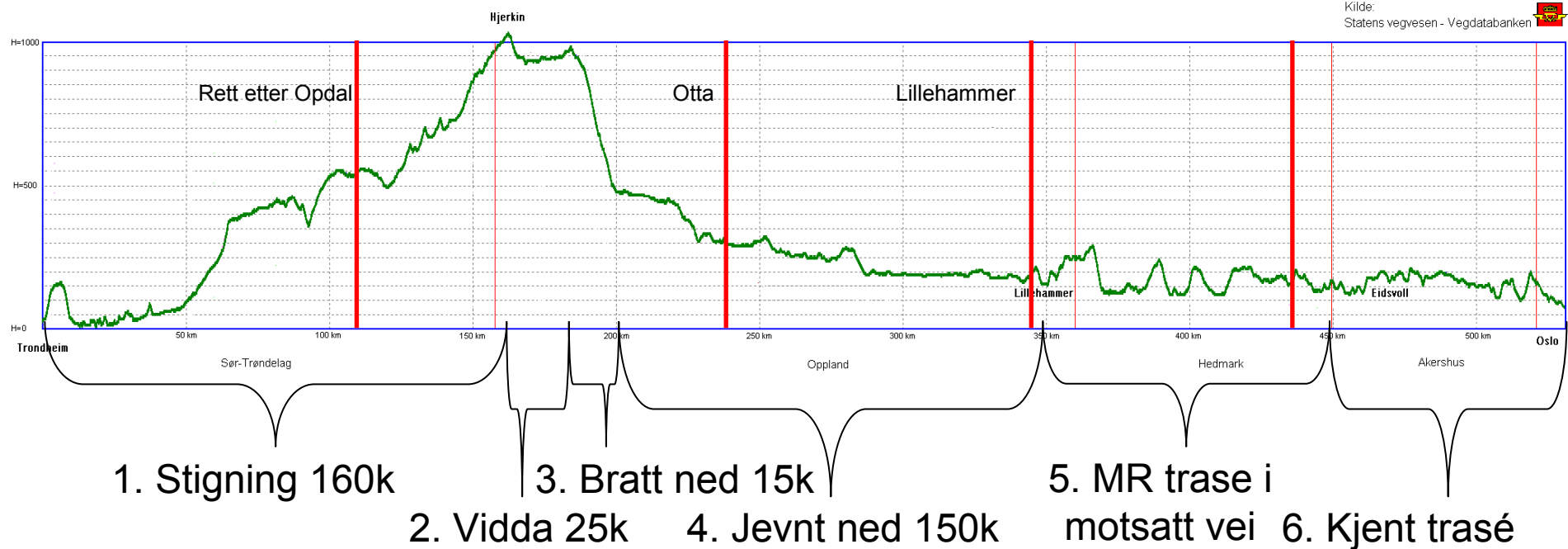


**Sportsklubben**

*Rye*



# Profil Trondheim - Oslo



1. Komfortabel rullekjøring med rolige bakker, låsing.
2. Mulig motvind, kjøres billig, bare 25km
3. Lengste og raskeste bakke i DSSP – rolig og jevn rulle – senk skuldre – ha fokus

4. Komfortabel rullekjøring i god fart – avgjørende del i DSSP
5. Ny trase – lettere enn tidligere. Bedre vei!
6. Kjent trasé – vi fornemmer målseilet!!

# Gjennomføring

- Fire stopp underveis:  
Oppdal, Dovreskogen, Fåberg, Eidsvoll
- Alle gjør klar en kasse med klær, mat, drikke og annet man evt. skulle trenge underveis. (kasser utleveres i Trondheim)
- Kapteinene styrer farta underveis
- Vi har reservehjul ved evt. punkteringer. Hjulbil rett bak feltet.
- Sykkelen skal nå være i topp stand!!!

# Påmelding til Styrkeprøven

- Alle må selv melde seg på Styrkeprøven
  - Rye-pulje 09:30
  - Blir deretter flyttet til riktig pulje av arrangør.
- Alle må selv sørge for transport til Trondheim.
- Alle må selv melde seg på hotelltilbud gjennomg SK Rye.





# Mål:

- Kjøre god rulle
- Ha godt samhold i laget
- Klarer vi dette:
- DSSP på 15.59

# SLUTT

Sportsklubben *Rye*

