

RYE TERRENG 8-16

Nå også med Juniorer



**FINNES DET
NOEN TØFFERE**



Trening

A cyclist wearing a red and blue jersey and a red helmet is riding a road bike. The cyclist is in a dynamic, forward-leaning position, suggesting they are in the middle of a race or a training session. The background is slightly blurred, showing a paved road and some greenery. The word 'Trening' is overlaid in large red letters at the top center of the image.

- Trenere:
 - Nicolas Lemyre (treningsansvarlig)
 - Tord Bern Hansen (terrengsykkelskolen)
 - Tor Sommer
 - Askild Vattenbakk Larsen

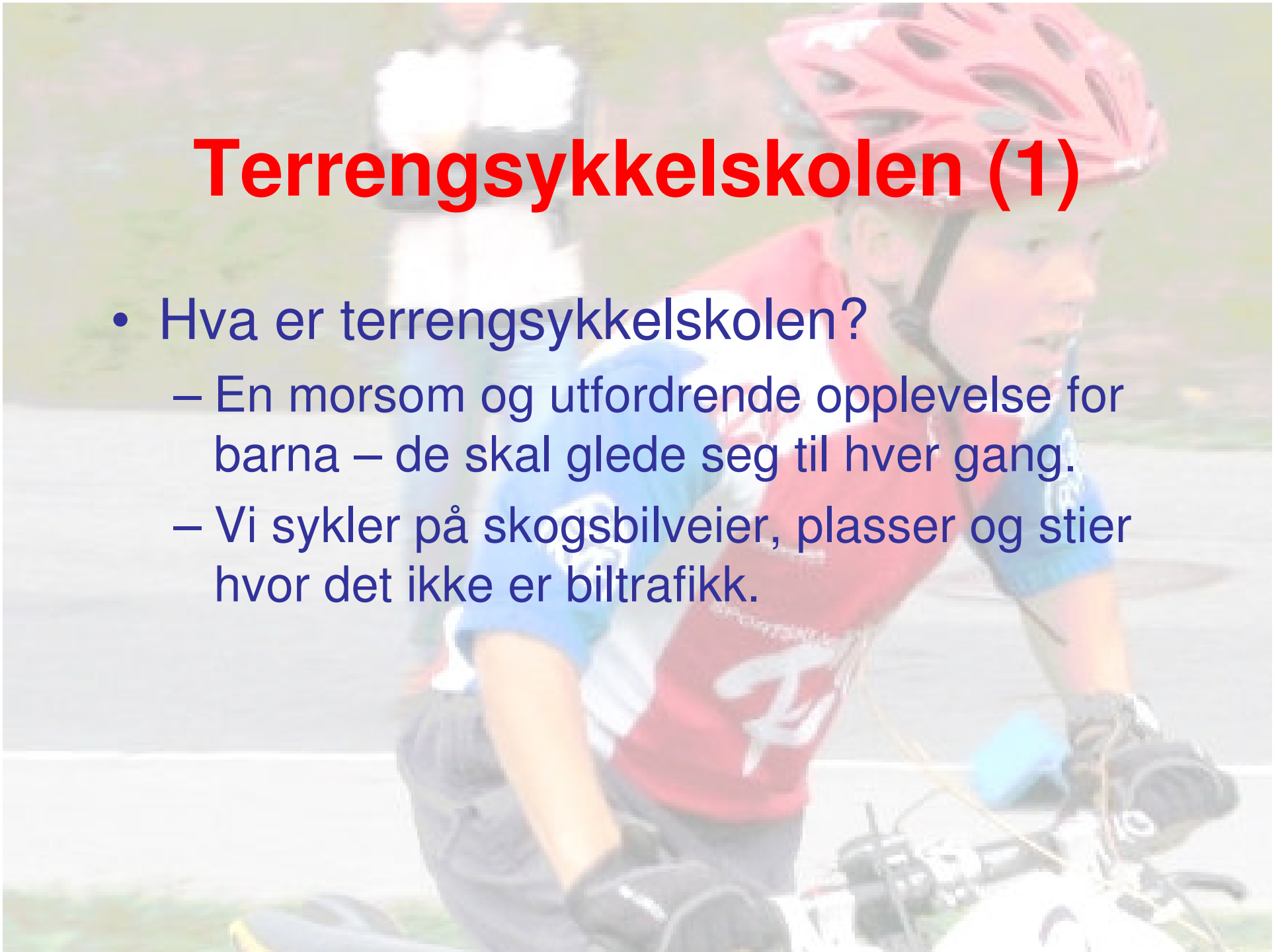
A background image of a cyclist wearing a red and blue jersey and a red helmet, riding a road bike. The cyclist is in a dynamic, forward-leaning position, suggesting a race or training session. The background is slightly blurred, showing a paved road and some greenery.

Trening

- Mandager 18:00 som tidligere
- Alle grupper fra Sognsvann
- Hovedvekt på teknikk og ferdighet
- Onsdager uten Scott Cup
- "Konkurransen trening"
- 13 år og oppover
- Deler av trening på landevei

Terrengsykkelskolen (1)

- Hva er terrengsykkelskolen?
 - En morsom og utfordrende opplevelse for barna – de skal glede seg til hver gang.
 - Vi sykler på skogsbilveier, plasser og stier hvor det ikke er biltrafikk.



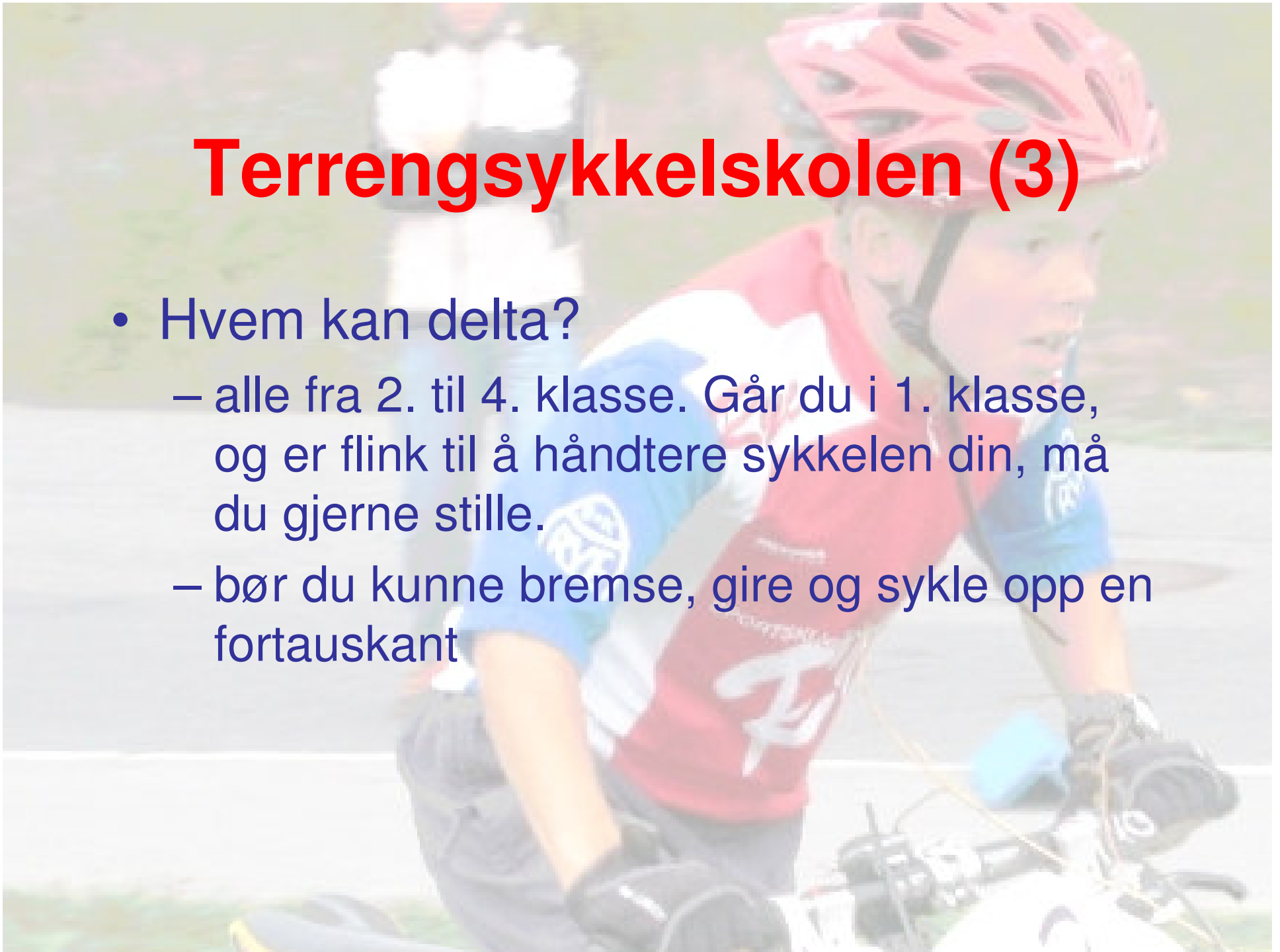
Terrengsykkelskolen (2)

- Hvorfor delta?
 - Barna lærer å håndtere sykkelen
 - bremse effektivt
 - balansere
 - passere over hindringer.
 - Medfører økt trygghet på sykkelen
 - Mer av oppmerksomheten kan brukes i trafikken når de ferdes på veien.



Terrengsykkelskolen (3)

- Hvem kan delta?
 - alle fra 2. til 4. klasse. Går du i 1. klasse, og er flink til å håndtere sykkelen din, må du gjerne stille.
 - bør du kunne bremse, gire og sykle opp en fortauskant



Trenere har med:

- Enkle førstehjelpssaker
- Mobiltelefon
- Litt verktøy, slanger og pumpe



Utøvere har med:

- Sykkel med riktig innstilte gir og bremses
- Hjelm
- Klær som kan bli møkkete
- Reserveslange og litt enkelt verktøy og dekkspaker
- Sykkelflaske med vann



Innstilling av sykkel (1)

Høyde på rammen

- Må kunne stå over skrevs på rammen med klaring til skrittet

Høyde på setet

- Liten knekk i kneet når man sitter på setet uten å vrikke på rumpa og hælen er på pedalen i bunnstilling.

Justering av setet i horisontalplanet

- Når pedalene er i horisontalstilling skal det være en loddlinje fra fremkant av kneskjellet og gjennom pedalakslingen på fremre fot.

Høyden på styret

- De yngste bør ha styret 10-15 cm over setet slik at de får blikket fremover.
- Ingen bør ha styret mer enn 10 cm under setet.



Innstilling av sykkel (2)

Lengden på styrefremspringet

- Når du sitter på sykkelens skal styret akkurat dekke akslingen på forhjulet.

Lengden på overrøret

- Får du ikke styret nærmere nok til at det dekker akslingen ved bytte til kortere stem, eller at det føles for langt frem, er rammen for lang.

Bremsehendler

- Når barna frem til hendlene med sine fingre, og greier de å bremse (synes du det er tungt, har de også problemer)

Gir

- Er giringen presis
- Greier du å skifte gir uten bruk av mye krefter

Aktiviteter og arrangementer

- Treningssamling om våren
- Mekkekurs
- Trailoppvisning?
- Uhøytidelig ferdighetskonkurranse mellom trener og utøvere med is-premie
- 2x Scott Cup
- Norges Cup i terrengsykling
- Pølsetur
- Klubbmesterskap i temposykling og terreng
- Hyggekveld og sesongavslutning med pizza, brus, bilder/video, loddtrekning og utmerkelser

Ritt Kalender

Subject	StartDate	Categories
ScottCup1 - Hasle/løren	4.5.2005	
ScottCup2 Skullerudstua	11.5.2005	
NC- XC, Merida-Specialized, Lørenskog	14.5.2005	ncx
Nc XC, Brumunddal	21.5.2005	ncx
NC XC, Follo	22.5.2005	ncx
ScottCup3 Gullhaug	25.5.2005	
NC XC, Trondheim	29.5.2005	ncx
ScottCup4 Rye (Holmenkollen)	1.6.2005	
NC XC, Rescon - Mapei	5.6.2005	ncx
NC XC, Rye	12.6.2005	ncx
ScottCup5 Drøbak	15.6.2005	
NM i terreng, arrangør Frøy	16.07.2005	nm, ncx
Nordisk mesterskap mtb, Roskilde	6.8.2005	nordisk
ScottCup6 Rye Korsvoll	17.8.2005	
ScottCup7 Gullhaug	24.8.2005	
ScottCup8 Skullerudstua	31.8.2005	
NC XC, Eventyrrittet MTB-cup, Nes SK	10.9.2005	ncx
Asker MTB-cup	11.9.2005	ncx
NC XC Tønsberg	17.09.2005	ncx

Rye - Beste Klubb

Scott Cup 2004

Spkl Rye	Petter Solberg	M-15-16	X
Spkl Rye	Thomas Gripheim	M-15-16	
Spkl Rye	Kristoffer Røed	M-13-14	
Spkl Rye	Lars Lunde	M-13-14	
Spkl Rye	Lars Kristian Istad	M-13-14	
Spkl Rye	Andreas Døssland	M-11-12	
Spkl Rye	Fredrik Hinsch	M-11-12	X
Spkl Rye	Jakob Pein	M-11-12	
Spkl Rye	Torjus Bern Hansen	M-10	X
Spkl Rye	Espen Hinsch	M-10	X
Spkl Rye	Sylvi Sommer	K-11-12	
Spkl Rye	Amalie Herrlin Sørensen	K-11-12	

• **Flest deltagere
totalt 26 stk**

• **Flest deltager 10-
16 år 13 stk**

Premier / Utmerkelser

- Rye trøye til alle nye som har deltatt på 5 treninger
- Km Teller`n
- Alterns vandrepokal
- Esbens vandrepokal
- Kalas gavepremie (1000 kr i klær)



Styret

- Leder
- Kasserer
- Info og Arrangement
- Treningsansvarlig
- Ritt Koordinator

Tor Sommer
Per Langseth
Tord Bern Hansen
Nicolas Lemyre Dr.

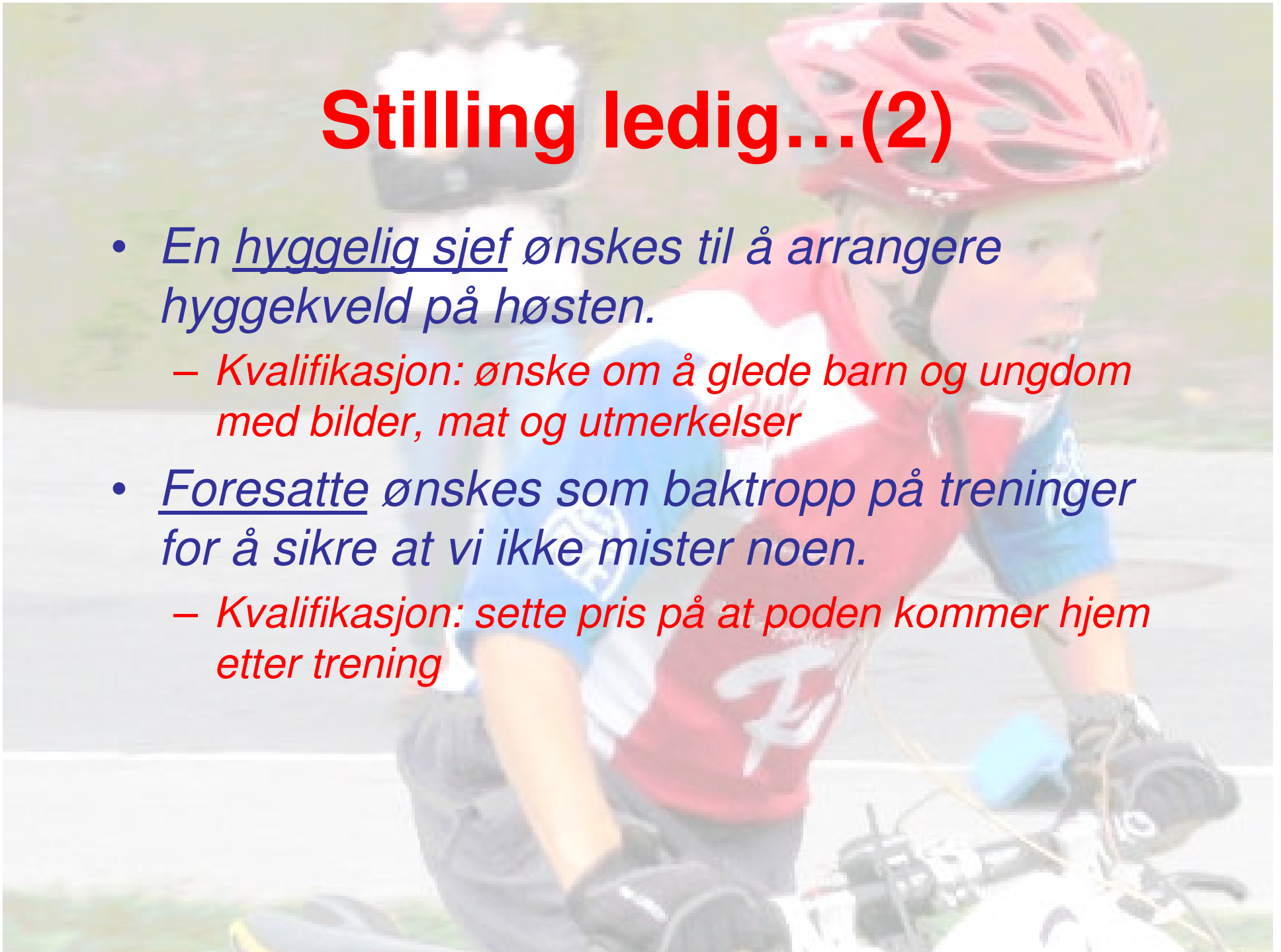


Stilling ledig...(1)

- Grillsjef ønskes til pølse og hamburgergrilling på en høsttrening.
 - *Kvalifikasjon: på lag med værgudene*
- Mekaniker ønskes til å avholde mekkekurs eller få en sportsforretning til å holde det.
 - *Kvalifikasjon: kjenne noen med mindre enn 10 tommeltotter*
- Fotograf og journalist ønskes til å ta litt bilder og video på treningene som kan publiseres på nettet og vises på høstsamling.
 - *Kvalifikasjon: ha kamera og PC med nettilgang*

Stilling ledig...(2)

- *En hyggelig sjef ønskes til å arrangere hyggekveld på høsten.*
 - *Kvalifikasjon: ønske om å glede barn og ungdom med bilder, mat og utmerkelser*
- *Foresatte ønskes som baktropp på treninger for å sikre at vi ikke mister noen.*
 - *Kvalifikasjon: sette pris på at poden kommer hjem etter trening*



Vi trenger hjelp !

- Ritt Koordinator
- m/undersjefer for
 - Rekvisita
 - Sekretariat
 - Start og Mål
 - Kiosk / Salg



Informasjon om Rye

Sportsklubben Rye - Microsoft Internet Explorer provided by Ementor Norge AS

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites History

Address <http://www.sportsklubbenrye.no/subpg.php?h=sykel&g=ung&k=informasjon> Go Links

Sportsklubben Rye

⌂ Søk Om Rye Linker Kontakt oss Butikk Diskusjonsforum Ryes arrangementer Styret

Løp ▾

Sykkel ▾

Landevei / Terreng

Turritt

Informasjon

Nyheter

Treningstider

Påmelding til fellesopplegget

Aktiv

Informasjon

Nyheter

Treningstider

Bestilling av lisenser

Rye "Maxim-Expressen"

Team Viken

Terrensykkelgruppa - barn og ungdom

-sykel, action og gøy!

Dette passer for dere som liker utfordringer med fart og spenning på stier og skogsterreng krydret med noen hopp.

Vi har en gruppe for barn og ungdom som liker å være i aktivitet ute i skogen på terrensykkel. For barn mellom 8 og 10 år har vi en [terrensykkelsskole](#). Gruppen fra 10 år til og med juniorer (18 år) er delt opp i 2-3 grupper med hver sin trener. Se informasjon om [treningstider](#).

[Mer om terrennggruppa](#) (22.10.2003 15:15)

Når skal barna begynne med klikkpedaler?

- og hvilke pedaler bør velges?

Klikkpedaler gir mulighet for å få et bedre tråkk siden pedalene kan trekkes opp i tillegg til å skyves ned. Det er også lettere å hoppe over hindre med sykkelen, og du får bedre kontroll i utforkjøringer siden du ikke så lett mister fotfestet. Mange lurer på når barna bør begynne med klikkpedaler.

[Les mer](#) (06.09.2004 14:58)

Internet

Eventuelt



Rune Høydahls Terreng-sykkelskole

- 7-10 Juni
- Svelvik i Vestfold
- Trenere fra landslaget
- Det går rykter om TV opptak



Treningsstart

Mandag 18. April
kl 18:00



Utdeling av sadeltasker og verktøy

