



VELKOMMEN! Informasjonsmøte for Rye19, Rye2 og Rye3 2017

SPORTSKLUBBEN

Rye



- Presentasjon av lagene og ressursgruppa
- Mål for 2017
- Påmelding / puljer
- Treninger og felles prestasjoner
- Sikkerhet / lisens
- Dugnad
- Avtaler / bekledning
- Sommerfest

Agenda

- Rye 1 (Lille 40)
- Rye 2 (Lille 33)
- Rye 3 (Lille 30)



Lillehammerlagene

- XP (fort :)
- Rye 15 (14.28)
- Rye 17 (ikke i år)
- Rye 19



Trondheimslagene



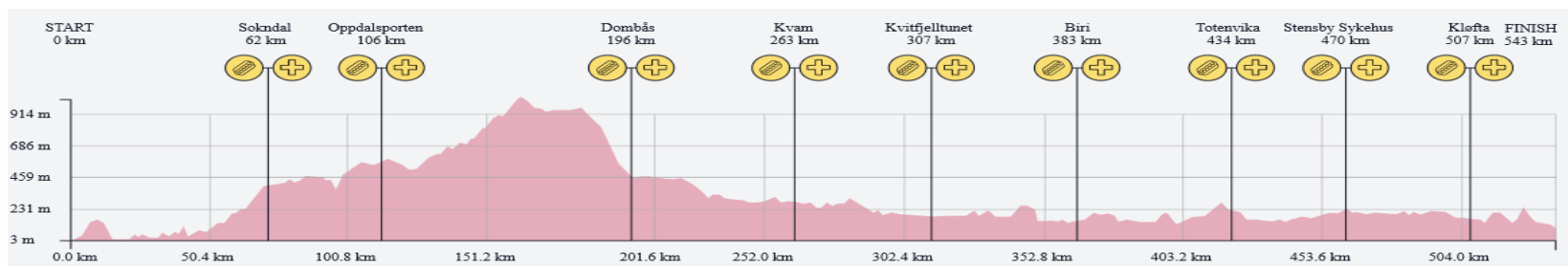
Mål for 2017

- Kjøre god rulle og være en trygg rygg å ligge bak
- Ha godt samhold i laget
- Oppmuntre hverandre underveis med positive tilbakemeldinger
- Unngå å nevne negative tanker i gruppa
- Positivitet

Våre mål for 2017

Viktige datoer for Rye 19

- Enebakk Rundt 1.mai 80 km
- Hafjelltur 13. og 14. mai 360 km
- Dugnad Nordmarka R. 21. mai
- Randsfjorden Rundt 27. mai 152 km
- Tyrifjorden rundt 4. juni 191 km
- Styrkeprøven 17. juni 543 km



Våre mål for 2017

Rye 19

- Tirsdager – bakkeintervall første halvdel av sesongen – Oppmøte: Grefsenkollen klokken 17.00. Oppstart 28. mars.
- Torsdager – tempodrag og rullekjøring – Oslo Kristne Senter – Kjeller, klokken 18.00 – 20.00 (21.00)
- Langtur søndager med 10.00 (09.00) – 14.00 (15.00). Ulike oppmøtestedet.
- Treningstart søndag 26. mars. (Son-tur)
- Aktivitetskalender kommer

Trening



Kommunikasjon i gruppa :)

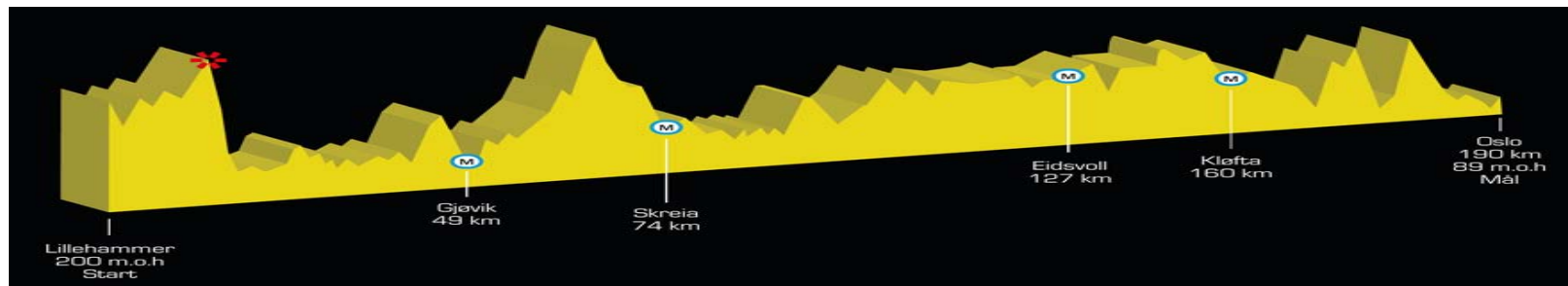
- Vi skal legge ut viktig informasjon på forumet til gruppa på Rye – inkludert treningsplan
- Anbefaler likevel sterkt at alle deltar i facebookgruppa: Rye 19 2017.
- Epost blir også brukt til viktig informasjon, og vi vil gjerne ha navn mobilnummer og beskjed om status mht. deltakelse i Trondheim-Oslo.



Trening Rye19

Ritt Rye 3

- Enebakk Rundt 1.mai 80 km
- Randsfjorden Rundt 27. mai 152 km
- Lillehammer – Oslo 17. juni 191 km



Våre mål for 2017

- **Enebakk Rundt (1. mai, 83 km)**
 - påmelding: Nok 500,- frem til 28.02, Nok 600,- 1.03 – 30.04.
 - Pulje SK (pulje 3) med start kl 09:22.
- **Randsfjorden Rundt (27. mai, 152 km)**
 - påmelding : Nok 399,- for alle klasser ved påmelding innen 30. april. Nok 500,- frem til 30.04, Nok 600, fra 01.05-24.05.
 - Pulje: Klubblag Rye - 3
- **Lillehammer – Oslo (17. juni, 191 km)**
 - påmelding: Nok 1330,- frem til 15.04, Nok 1580, fra 1.04 – 17.06
 - Pulje kl 09:02 Tur (5-6 timer)

Påmelding og puljer

Rye3

- Tirsdager – bakkeintervall første halvdel av sesongen – Oppmøte: Grefsenkollen klokken 17.00.
- Torsdager – tempodrag og rullekjøring – Hvervebukte, Maridalen og Sørkedalen, klokken 18.00 – 20.00
- Langtur lørdager/søndager
Ulike oppmøtesteder
- Treningstart torsdag 30.mars, Hvervenbukta
- Aktivitetskalender kommer



Trening Rye3

Rye2

- Tirsdager – bakkeintervall første halvdel av sesongen – Oppmøte: Grefsenkollen(Skeidbanen)/ Holmenkollen(Shell).
- Torsdager – tempodrag og rullekjøring – Hvervebukta og Maridalen.
- Langtur lørdager/søndager Ulike oppmøtesteder.
- Treningstart slutten av mars eller starten av april.
- Treningsprogram og klokkeslett kommer.



Trening Rye2

- Enebakk Rundt 1. mai, 80 km
- Randsfjorden rundt 27. mai, 152 km
- Styrkeprøven 17. juni, 190 km-

Ritt Rye 2

- Samkjøring av laget og bli trygge på hverandre
- Høy fokus på sikkerhet.
- Følge trafikkregler, ikke provosere
- Vi skal unngå ulykker
- Enhver rytter har ansvar for egen og andres sikkerhet i laget
- Hjelmer er obligatorisk. Ingen hjelmer ingen trening. Navnelapp!
- Motivasjon: Sammen skal vi ha det gøy



Sikkerhet

1. Vi sykler alltid for **personen rett bak oss**
2. Førstemann på fartsrekka styrer **farten vår**
3. Førstemann på hvilerekka styrer **plasseringen vår i veibanen**
4. Skifte mellom rekkene gjøres på **beskjed**
5. Alle fartsjusteringer gjøres **kontrollert**
6. Vi **låser «ofte» rulla** i lengre oppover- og nedoverbakker
7. Kapteinene har **alltid rett**. Diskusjoner tas evt i etterkant av trening eller ritt.
8. Vi **sender beskjeder** frem og tilbake i rulla
9. Vi kjører **alltid i klubbdrakt**
10. Vi stiller alltid med **godt vedlikeholdt sykkel**.
Luftrykk 8bar

10 oppmerksomheter

Kjedekjøring i Rye Lille30

Forfatter: Carl Jacob Sommerfelt

Sist oppdatert: 21.5.2012



Kjedekjøring, eller rullekjøring som det også kalles, er en måte å kjøre sammen på, som går mye fortare enn man sykler individuelt. Dette brukes i lagkonkurranser, og er vesensforskjellig fra en fellesstart, hvor rytterne stort sett ligger samlet i et hovedfelt og kiver om plassen frem til spurtet.

Dette dokumentet er ment som en innledende guide til nye syklistere som ikke har syklet rulle før, samt for syklistere fra andre lag som skal være med Lille30, slik at de er kjent med måten vi kjører på i laget. Dokumentet oppdateres fortløpende basert på erfaring.

Generelt

Husk at vi alltid sykler for personen bak oss. På en sikker og disiplinert måte som skaper trygghet for alle i rulla.

Rulleteknikk

Litt forenklet kan man si at man kjører på to rekker, hvor den høyre rekken (fartsrekka) beveger seg et par km/t raskere enn den venstre (hvilerekka), og hvor den fremste på fartsrekka skifter over på hvilerekka når han er forbi førstemann og sistemann på hvilerekka skifter over til fartsrekka når sistemann har passert ham, slik at alle rytterne beveger seg som et roterende kjede i forhold til hverandre. Dette gjør de fleste skjermes meget godt fra vinden mesteparten av tiden, og dermed kan bruke mye mindre krefter enn om man syklet alene. For at dette skal fungere sikkert og effektivt, er det meget viktig å unngå luker mellom rytterne. Innkjøring av luker koster mye krefter og vi unngår derfor å skape de. Disse skapes ofte gjennom feil timing av skifte mellom rekker, unødvendig pådrag i front, eller oppmerksomhet. For å ivareta sikkerheten og effektiviteten har vi derfor endel teknikker for å få dette til å gå best mulig. La oss følge en rytter fra bakenden av fartsrekka og en gang rundt:

- I rekka ligger du på linje rett bak rytteren foran, med 10-40 cm fra ditt forhjul til vedkommendes bakhjul. Å ligge på linje er meget viktig! Om du ikke ligger i rekka kan du komme på siden av rytteren foran og hekte ved sideveis bevegelse og dra med deg mange i fallet. En annen ting er at du kan kjøre i et hull i asfalten og lede de bak deg opp i det også om du ikke følger sporet fra fronten.

Vi anbefaler alle å skaffe seg helårslisens.

- **MASTER** (gyldig i terminlistefestede tur- og trimritt) 600 kr
- **MASTER EXT** (gyldig i alle terminlistefestede ritt) 850 kr

- Medlemskontingenten i Rye må være betalt for 2017 før lisens kan løses gjennom **sykling.no**
- Gjelder for alle ritt som skal gjennomføres i 2017
- Ulykkesforsikring. Gjelder også ved individuell - og felles treninger iført sykkelantrekk i inn og utland og sykling til og fra jobb. Vilkår finnes på **sykling.no**

Helårslisens eller ikke

- Pålagt dugnad Nordmarka søndag 21 mai
- Det trengs også personer til andre oppgaver dagene før rittet
- Signering av dugnadsliste for deltagelse i laget

Dugnad

- Klubbteøy kan kjøpes gjennom Original Teamwear
- Kalas og Swix
- www.original.no/teamshop
- Nettbutikken er åpen:
 - 12. januar - 8. februar 2017
 - 9. februar - 1. mars 2017
 - 2. mars - 29. mars 2017
 - 30. mars - 12. april 2017
 - 13. april - 3. mai 2017
 - 4. mai - 7. juni 2017
 - 8. juni - 12. juli 2017
 - 13. juli - 23. juli 2017



- **Produksjonstiden er 4 uker + ca. 1 uke for pakking/frakt.**
- hentes hos **Milsluker'n** på **Ullevål stadion**.

Bekledning



Milsluker'n Sport (alt sportsutstyr, alle medlemmer får gode rabatter)

 **sykkelnutrition**

sykkelnutrition.no

(ernæringsprodukter – drikke, barer, gel med mer fra mange produsenter – 50% rabatt til alle medlemmer)



(hjelmer og briller
–gir alle medlemmer 25% rabatt i nettbutikken)

- **Avancia treningssenter** ved Skedsmokorset (rabatter på medlemskap og diverse tester).
- **BA-klinikken** tilbyr naprapatbehandling til redusert pris
- **Sportsreiser med SAS**



 **Samarbeidspartnere**

SPORTSKLUBBEN

Rye

- Festkomité
- Avholdes hvor?

Sommerfest





SPORTSKLUBBEN

Rye

Takk for
oppmerksomheten og
lykke til med treningen
frem til sesong!

SPORTSKLUBBEN
Rye