

Rye 15, 2016



Infomøte Rye 15, 8. oktober 2015

- Oppsummering av 2015
- Ressursgruppa for 2016
- Lag i 2016
- Kapteinsteam for 2016
- Ritt i 2016
- Samlinger i 2016
- Hva forventes ?
- Organisering av treningene
- Treningsopplegg
- Støtteapparat
- Økonomi
- Påmeldingslink på forumet for Rye 15, 2016



Oppsummering av 2015

- Mange ryttere innom laget, ca 40 stk
- Dårlig oppmøte på treningene i april
- Svak prestasjon i åpningsrittet Enebakk Rundt
- Bra/godt oppmøte på treningene i mai og juni
- Fremgang fra ritt til ritt
- 34 på startstreken i Trondheim
Syklet jevnt hardt hele veien, fikk ut det beste av mannskapet, sluttid 15:28 og det 3dje beste laget totalt.



Ressursgruppen for 2016

- **Stian Gjone** - kaptein
- **Stein Bjerkeset** - treningsansvarlig
- **Svein Erik Tverli** - logistikk
- **Roger Hauglid** - økonomi
- **Stein Hemma** - sekretær



Lag i 2016

- **To lag i 2016**
- **1. laget**
Maks 30 ryttere.
Med i lagkonkurransen / ekspresspuljen.
Villig til å legge ned mye og strukturert trening.
Tidsmål $\leq 14:29$
- **2. laget**
Ubegrenset antall ryttere.
Noe snillere sluttid, $\leq 15:59$



Kapteinsteam for 2016

1. lag

- **Sjur Arne Lindby** - kaptein
- **Stian Gjone** - kaptein

2. Lag

- **Kunngjøres senere**



Ritt i 2016

Ritt i 2016 (tider fra 2015)

- 1.5 Enebakk rundt **2:08**
- 22.5 Nordmarka rundt **4:04**
- 28.5 Randsfjorden rundt **3:58**
- 5.6 Tyrifjorden rundt **3:59**
- Mjøsa rundt **7:08**
- 18.6 DSSP **15:28**



Samlinger i 2016

- **Stangehallen**

Lørdag/søndag i januar/februar : Sykling på rundbane.

- **Mallorca**

Onsdag 9. – 16. mars 2016 (Palmesøndag er 20. mars).
Fortsatt billige billetter med Norwegian.

- **Treningssamling Oslo**

Lørdag 23. og søndag 24. april 2015

- **Treningshelg Hafjell**

Lørdag 14. mai søndag 15. mai 2016

- **Dugnad Oslo TRI og Øyeren rundt**

Lørdag 13. august 2016 og søndag 14. august 2016



Hva forventes ?

- Trene bra gjennom høsten og vinteren, være i god form ultimo mars
- Sykle dedikert i april, mai og juni (mye trening, godt kosthold, nok søvn)
- Ha godt oppmøte på fellestreningene, spesielt torsdagene
- Vise lojalitet til treneren, treningsplan og gjennomføring
- Vise lojalitet til kapteinene, rittstrategi og gjennomføring
- Vise lojalitet til Rye 15, akseptere laguttak



Hvordan får vi det til ?

- Et jevnt og sterkt lag som er samkjørt
- En fokusert og jevn gruppe som presterer bedre
- Inkluderende og åpne – lagbygging
- Stolte av å være en del av Rye15
- Høy deltakelse på treninger / samlinger
- Treningshelg
Erfaring med rulle, flyt, teknikk, kjørestyrke må på plass
- Samarbeidspartnere
- Solid støtteapparat



Organisering av treningene

- 1. og 2. laget har alltid felles treninger og likt treningsprogram
- Deler inn treningene i 2 nivå-grupper
- Rytterne velger selv hvilket treningsnivå man ønsker å delta på (kan bytte fra trening til trening)



Laginndeling på rittene

- Ett 1. og 2. lag på alle ritt.
- Enebakk Rundt: Rytteren kan selv velge 1. eller 2. lag
- De øvrige oppkjøringsrittene:
Kapteinene gjør et laguttak før hvert ritt på grunnlag av tidligere ritt og treninger
- DSSP: Uttak til 1. laget ca. 8. juni



Styrketrening

- Forbedrer syklistens arbeidskapasitet
- 90° knebøy eller ett-bens benpress
- Relativt få repetisjoner
- Tyngst mulig vekt, samme vektbelastning gjennom hele økta
- NB! Husk god oppvarming og unngå feilbelastning/-stilling
- Kan alene forbedre styrken med inntil 30 % og DSSP tiden med inntil 45 min
- Mer info? Ring Stein B på tlf 952 30080



Høst-treningen (ca 10 timer per uke)

- **Oktober-desember**
- 2-3 øker pr. uke
- Daglig jobbsykling (min. 20 km pr. dag): 1-2 økter pr. uke
- Roooooolig trening!
- Sykling utendørs: Ca 3 timer
- Spinning / rulle: Ca 2 timer
- Løping: 1 -1,5 time
- Langrenn: 2-3 timer
- Gjerne kombinere disse treningsversjonene.
- For å blåse ut noen ganger så gjerne ta et "testløp" hver 14. dag.
- Styrketrening: 2 økter pr. uke:
- Økt 1: 3 x 10 rep. Økt 2: 3 x 6 rep.



Vintertrening (ca 12 timer per uke)

- **Januar-mars**
- 3-4 økter pr. uke
- Daglig jobbsykling (min. 20 km pr. dag): 2-3 økter pr. uke
- 2-3 økter rooooooolig trening pr. uke:
- Sykling utendørs: Ca 3 timer
- Spinning / rulle: Ca 2 timer
- Løping: 1 -1,5 time
- Langrenn: 2-3 timer
- Gjerne kombinere disse treningsversjonene.



Vintertrening forts.

- 1 hard intervall-økt pr. uke:
- Sykling utendørs: Bakkedrag 5 x 8-10 min.
- Spinning/rulle: En hard intervalløkt på 1 time
- Løping: Intervall 10 x 2-3 min.
- Viktig at intervalldragene holder jevn fart. D.v.s. hold noe tilbake på de første.
- Styrketrening: 2 økter pr. uke:
- Økt 1: 3 x 8 rep. Økt 2: 3 x 5 rep.



Oppkjøringen til DSSP

- **27. mars - 14. juni**
- **Tirsdag kl 18:00**
Vekselsvis bakkedrag og (lag)tempodrag
- **Torsdag kl 18:00**
Felles rulletrening, oppmøte Hvervenbukta / OKS
- **Søndag kl 09:00**
Felles rolige langturer, oppmøte Hvervenbukta / OKS
- **Tilbud bakkedrag:**
Gressbanen-Tryvann, Skeidbanen-Grefsenkollen, Gjelleråsbakken
- **Tilbud lagtempodrag:**
Maridalen, Kløftasletta
- + 1-2 individuell rolig/halvrolig 70-100 km pr uke.



Oppkjøringen til DSSP forts.

- Detaljerte ukeprogram blir satt opp til våren
- Styrketrening uke 13-16:
- 2 økter pr. uke:
- Økt 1: 3 x 6 rep. Økt 2: 3 x 4 rep.
- Styrketrening f.o.m. uke 17:
- 1 økt pr. uke: 2 x 5 rep.



Trening på samlingene

- **Mallorca**, overvekt av rolige turer
1. trening = kort tur.
Deretter lange turer. Variere mellom tungt (fjell) og lett terreng.
OBS: Unngå overtrening. Hvis sliten før trening: Stå over!
- **April-weekend:**
Lørdag: Rolig langtur på 120-150 km.
Søndag: Gjennomkjøring ER-løypa i nesten ritt-tempo.
- **Hafjell-samlingen:**
Lørdag fra OKS: Rolig langtur med fokus på teknisk rulle.
Søndag fra Hafjell: Hard langtur i nesten T-O fart.



Diverse

- Alltid rolig nedsykling på slutten av økta
- Også trene i dårlig vær
- Mye drikke før/under/etter trening
- Mye mat umiddelbart etter trening
- Unngå overtrening. Stå over treningen hvis du er sliten
- Ikke tren når du er syk/halvsyk
- Proteinrik kost (egg, kjøtt, fisk, meieriprodukter) etter styrketreningsøktene



Støtteapparat

- Helt essensielt for vår satsing
- **Nødvendig** på ritt for å klare målsetting
- Vi trenger biler og mannskap til ritt
- Kassebil til forsyninger (1-2 stk på DSSP)
- Biler som vi kan låne **gratis er bra !**
- Logistikkplan må fylles ut med navn så tidlig som mulig, alle må bidra



Støtteapparat forts.

- Flere forskjellige funksjoner:
 - Sjåfører
 - Langing
 - Mekanikere
 - Etc
- Alle på Rye 15 er forpliktet !
- Vi må ha en kjerne av gode hjelpere
- Rye 15 dekker kostnadene til støtteapparatet
- Ta kontakt med Svein Erik Tverli på svein.erik.tverli@insenti.no, 994 79 616



Behov støtteapparat – 1. lag

- **Enebakk rundt:** følgebil med 1-2 personer, kun for teknisk bistand
- **Nordmarka rundt:** lederbil med to personer og bil til drikkelanging med 1-2 personer
- **Randsfjorden Rundt** følgebil med 1-2 personer, teknisk/drikkelanging



Behov støtteapparat – 1. lag forts.

- **TR / MR** Lederbil med 2 personer, følgebil teknisk / drikkelanging med 1-2 personer
- **DSSP:** Lederbil med 1-2 personer, minimum kassebil til matkasser med 2 personer, teknisk bil med 2 personer og oppsamlarbil med 1 person.
- **Treningsleir:** Kassebil med 1-2 personer som kan kjøre bagasje til/fra Hafjell.



Økonomi

- Budsjett er ikke lagt pr i dag
- Rye 15 har en solid økonomi med penger på bok
- Støttemannskap koster penger
- Vi blir støttet av klubben
- Forventet egenandel på ca 500,-

Hver enkelt :

- Treningsleiren til Hafjell (overnatting + middag/frokost)
Ca kr 1 000,-
- Startkontingenter til rittene
- DSSP: Reise + overnatting



Utstyr

- Høyprofilhjul
- Alltid stille i Rye-tøy på trening og på ritt, dvs :
 - Rye-trøye
 - Rye-bukse / sort bukse
- Sykler skal til enhver tid være i forskriftsmessig stand, sikkerhet for alle
- De første treningene **skal** alle ha lys på sykkel



Oppførsel i trafikken

- Kjøre på en/to pene, rette rekker
- Slippe frem annen trafikk
- Stoppe på rødt lys
- Gå ut av veien ved tekniske problemer
- Aldri vise fingeren til bilister
- Følge trafikkreglene
- **OBS:** Ikke kaste søppel langs veien



Meld dere på Rye 15

- Link til påmelding er lagt ut på hjemmesiden.
- Betal lagkontingenten.
- De som ikke melder seg på og betaler er i utgangspunktet ikke en del av laget, og vil således verken få informasjon og goder.
- **OBS:** Vent med å melde dere på rittene. DSSP-påmelding og -betaling skjer til Rye 15 og ikke til Styrkeprøven.

