



Infomøte Rye XP 10. september 2014

- Velkommen
- Ressursgruppen
- Historie – Hvem er Rye XP?
- Målsetning 2015
- Treningsopplegg v/STAPS
- Samarbeidspartnere og Økonomi
- Ritt- og samlingsplan 2015
- Laguttak og vurderingskriterier
- Serviceapparat

Sportsklubben *Rye*

Ressursgruppen 2014

ekspress@skrye.no

- Rune Holden - kaptein
- Fred Magne Hval - kaptein
- Thomas Brodersen - kaptein
- Anders Åsberg - sekretær
- Øistein Olsen - økonomi
- Michelle Engebretsen - logistikk
- Jo Engebretsen - logistikk
- Dokken - Test/fest ansvarlig

Sportsklubben *Rye*



Historie Rye Expressen

- **Expresslaget etablert i 1998 – Vi er 17 år gamle!**
- **9/13 mulige seire på DSSP siden år 2002!**
- **Tidligere sterk konkurranse fra BOC, nå er det prosjektlag som utfordrer!**
- **Sterk fokus på god lagkjøring!**

Sportsklubben *Rye*



Historie Rye Expressen

- **I 2014 fikk vi masse god konkurranse!**
- **Seier på Vestfold rundt!**
- **Seier på Jotunheimen rundt!**
- **Vi er raskest på flatmark – men taper oppover!**

Sportsklubben

Rye



Målsetning Rye XP 2015

Vinne Trondheim – Oslo

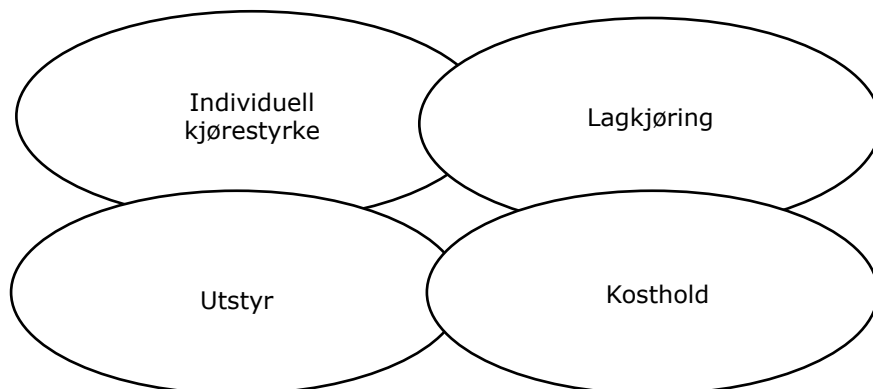
**Vinne ritt i utlandet
«Milan-San Remo»**

Sportsklubben

Rye



Det er mulig å sette ny rekord på DSSP!



Sportsklubben *Rye*

STAPS

- **Björn Geesmann** er ansvarlig for treningsopplegget
 - Tilbud om individuell treningsplan
 - Testing av alle ryttere på låven til Dokken
 - Aerotesting av rulla
- **Henrik** bistår som rådgiver

Sportsklubben *Rye*

Samarbeidspartnere 2015

- Hovedavtale – Oslo Sportslager/Merida
– Kalas
- Squeezy Sports Nutrition

Sportsklubben *Rye*



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
- Sponsorere
- Egenandel på 3'000,-
 - "kontrakt" med laget

Sportsklubben *Rye*



Samlinger og rittplan

- Terskeltesting (STAPS) på låven i løpet av oktober og en på våren
- Treningssamlinger i løpet av vinteren (3-4 stk)
- Samling Mallorca våren 2015.
- Fredrikstadsamling 24.4-26.4
- DUGNADER
 - Oslo triatlon og Øyern Rundt i august
- Grillfest/Bankett hos Dokken etter DSSP



Rittplan 2015

- Enebakk rundt 1. mai
- Nordmarka rundt mai
- Vestfold Rundt mai
- **Milan-San Remo juni**
- Tyrifjorden rundt juni
- **Trondheim - Oslo 20. juni**
- Jotunheimen Rundt 3-4. Juli



Laguttak Bruttotropp

- 45 mann
- Ved frafall vil vi kunne supplere med ryttere frem mot sesongen
- Laguttak bruttotropp foretas ila november
- 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

- 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.



Laguttak DSSP

- 30 mann + reserver
 - Kriterier for laguttak
 - Kjørestyrke
 - Ritt
 - Det hjelper ikke å vinne på treningen!
 - Rullekjøring
 - Lagspiller (motivator; offervilje; ressursperson, treningsoppmøte etc.)
- 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:
 - Sjåførere
 - Langing
 - Mekanikere
 - etc
- Vi har en liten kjerne av veldig gode hjelpere - men trenger fler.
- Alle i XP er forpliktet til å skaffe folk!
- Ta kontakt med Michelle



Ekspressen 2015!

- Løs medlemskap i Rye og søk om tilgang hos Ekspressen på Ryes forum
- **Alle må løse lisens gjennom Rye**
- Følg med på forum
 - Påmelding treningssamling «Palisoftskjema»
 - Påmelding testing/individuell treningsplan «Palisoftskjema»

