



Rye Ekspressen 2012,50



Sportsklubben *Rye*

Infomøte Rye XP 20. mars 2012

- Velkommen
- Resursgruppen og kapteinsteamet
- Oppsummering av sesongen 2011
- Målsetning 2012
- Fokusområder i 2012
- Økonomi
- Treningsopplegg våren 2012
- Ritt- og samlingsplan 2012
- Utstyr
- Laguttak og vurderingskriterier
- Serviceapparat

Sportsklubben *Rye*

Ressursgruppen 2012

- Anders Åsberg - leder/kaptein
- Sigurd Gimre - kaptein
- Henrik Oftedal - trener
- Morten Refstad - økonomi
- Terje Strøm - logistikk
- Frank Thommesen - info/sponsor

ekspress@skrye.no

Sportsklubben *Rye*

Evaluering av sesongen 2011

Sportsklubben *Rye*

Ritt

- ER • 1.52/4. plass
- NR • 3.46/3. plass
- VR • 4.07/2. plass
- MR • 5.27/3. plass
- DSSP • 13.32/3. plass

Sportsklubben *Rye*

Målsetning 2012

**Vinne Trondheim – Oslo
på ny løyperekord**

Sportsklubben *Rye*

Hvordan får vi det til?

- **Økt individuell kjørestyrke og fullt lag**
 - Prosjekt 12,50
 - 70 mann på listen per i dag!
- **God samkjøring**
 - Høy deltakelse på treninger og samlinger
 - Inkluderende og åpen holdning – lagbygging!
 - Bruke alle ritt som oppkjøring til DSSP
 - realistisk trening i **høy fart!**
 - Stolte over å være Sk Ryes spydspiss!
- **Taktisk god bruk av laget under DSSP**
 - Mange nok til å bruke hver enkelt på beste måte for laget
 - Alle må ofre seg for laget

Sportsklubben *Rye*

Økonomi og sponsorer

- Egenandel på 1.500,- (høstegenandelen)
 - En "kontrakt" med laget
- Tilskudd fra Landveisstyret
 - "Koster" dugnadsinnsats på OsloTRI og ØR!
- Maxim: Noe gratis varer
- Adidas sykkelbriller
- Treningsjakke
 - Spinn
 - 2XU

Sportsklubben *Rye*

Dette får du!

- Treningsplan
- Treningsjakke
- Adidas sykkelbriller
- Gratis treningsleir i Tønsberg
- Gratis MR for de som sykler for å bli tatt ut til DSSP
- Tilbakebetaling av startkontingent for DSSP for de 30 som blir tatt ut
- Gratis serviceopplegg på MR og DSSP
- Egen sykkelservedag hos Spinn (4. juni)
- Noe gratis MAXIM-produkter i løpet av våren

Sportsklubben *Rye*

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
- Alle i XP er forpliktet til å skaffe folk!
- Ta kontakt med Terje

Sportsklubben *Rye*

Dugnader 2012

- United Bakery Cup 16. mai
- Oslo triathlon 11. august
- Øyeren rundt 12. august

Sportsklubben *Rye*

Ritt og samlinger 2012

Mars	April	Mai	Juni	
	Mallorca			
	Utetrening start 14/4	Tønsberg 27-29/4		
		Enebakk Rundt 1/5		
		Ceresrittet 13/5		
		Nordmarka Rundt 20/5		
		Randsfjorden Rundt 26/5		
			Mjøsa Rundt 10/6	
				DSSP 23/6

Sportsklubben *Rye*

Prosjekt 12,50

Sportsklubben *Rye*

Trening under våren

- Fellestreninger
 - Tirsdager
 - Torsdager
 - Lørdager
 - Søndager
- Oppmøtesteder
 - Prøver å variere mest mulig,
 - Gjelleråsen, Hvervenbukta etc.

Siste spinning for
sesongen i morgen 21/3

Sportsklubben *Rye*

Trening våren 2012

- Grunnperiodene er over, «inne» arbeidet er vel utført
- Nå går vi inn i konkurransetilpasningsperiode
 - Samkjøring/hastighetskjøring
 - Lagtempo
 - Rolige turer
 - Fokus på makstråkk og sprint (styrketråkk)

Sportsklubben *Rye*

Trening våren 2012

- Ritt er våre viktigste **treninger** som det skal lades opp til!

Sportsklubben *Rye*

Periodisering

Påsken/Mallorca – Mengde

- Dag 1.
 - Terskel morgen flatt (kjede, lagtempo)
 - Terskel på ettermiddag i bakke
- Dag 2.
 - Rolig langtur 3,5-5t
- Dag 3.
 - Rolig trening første økt
 - Restitusjon på 2. økt.
- Ny runde...

Sportsklubben *Rye*

Periodisering

- Uke 15: lett
- Uke 16-17: mengde
- Uke 18: ER og lett uke.
- Uke 19: kapasitetsuke avsluttes med Ceres rittet
- Uke 20: lett uke (NR)
- Uke 21: lett uke (RR)

Sportsklubben *Rye*

Periodisering

- Uke 22: mengde
- Uke 23: lett uke (MR)
- Uke 24: Lett mengde
- Uke 25: Lett T-O



Tester

Brukes for å justere treningen

- 10 km på Brekke
- Terrortest (1-time)
- 2 stk 10/10-test
- Alle ritt



Doping og helsekost

- **ABSOLUTT AVSTAND!**
- Antidoping Norge er aktive mot mosjonskonkurranser også!
- **Helsekost er Risikokost!**
 - Risk for forurensninger i naturpreparater
- Hva er det vert å spise i tillegg til vanlig sunn mat?



Utstyr

XP viderefører sin grunnutrustning:

- Høyprofilhjul
- Tempdress
- Tempohjelm (får låne av laget)
- Ceresrittet og fom. RR!



Laguttak

- Maks 30 mann (2 wild cards)
 - Kriterier for laguttak
 - Kjørestyrke
 - testresultater gir pekepinn for den enkelte under veis
 - Rullekjøring
 - Lagspiller (motivator; offervilje; resursperson, treningsoppmøte etc.)
- For å ha størst mulighet å bli tatt ut er det **VIKTIG** å stille på treningene!



Samarbeid med 15t

- 12-14 ryttere per i dag
 - Trenger flere for å bli et lag
- Ekspressen trenger 15t!
 - Vi ønsker at de som ikke kan sykle med oss blir med 15t
 - Lav terskel for å gå mellom lagene

