



- 2012/2013 -



Agenda

- Velkommen
- Ressursgruppen
- Målsetning 2013
 - Hvordan oppnå dette?
- Rittprogram og samlinger
 - Satsningsritt
 - Samlinger
- Utstyr
- Praktisk informasjon



Ressursgruppen

- Lagleder
 - Magnus Müller
- Kapteinsteam
 - Kristian Hauglum
 - Jan Henrik Høilund
 - Trygve Smaadahl
- Trener
 - Mads Kaggestad
- Økonomi
 - Stian Petersen
- Logistikk/Informasjon
 - Petter Ellefsen



Målsetning 2013

Seier Lillehammer – Oslo



Hvordan oppnå dette?

- Forbedre lagets generelle kjørestyrke
- Samhold/lagfølelse
- Optimalisere rullekjøringen



Hvordan oppnå dette?

- Forbedre lagets generelle kjørestyrke
 - Rekruttering
 - Fra andre lag i Rye
 - Fra andre klubber
 - Fra terreng
 - Øke individuell kapasitet
 - Felles treningsopplegg
 - Treningssamlinger
 - Vintertrening



Hvordan oppnå dette?

- Sterk lagfølelse
 - Godt oppmøte på treninger og i ritt skaper trygghet og samhold
 - Samling før/etter ritt
 - Støtte og ta vare på hverandre
 - Inkluderende og støttende holdning
 - Sosiale samlinger



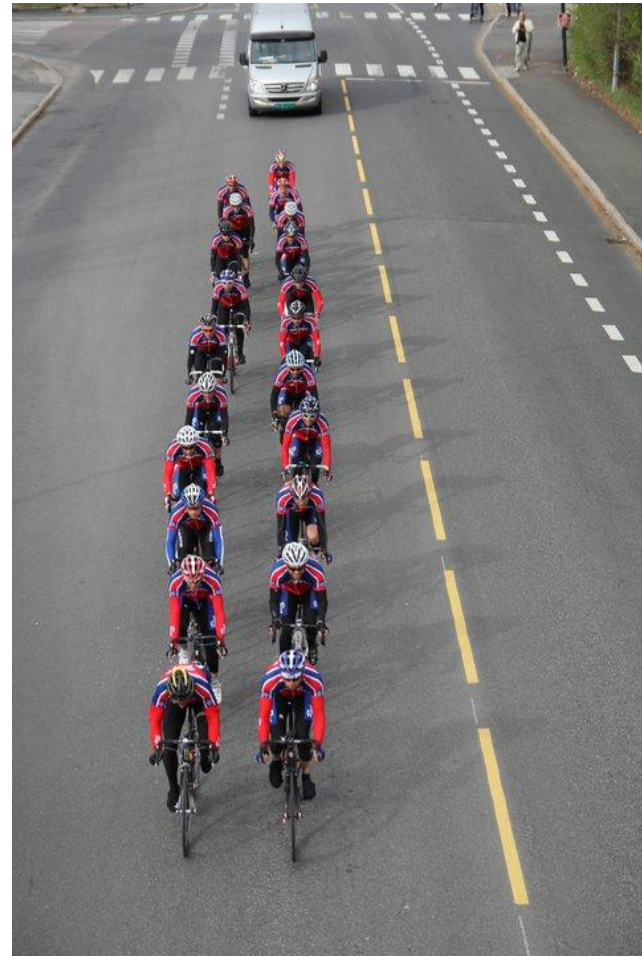
Hvordan oppnå dette?

- Optimalisere rullekjøringen
 - Trene på rullekjøring tidligere i sesongen
 - Større oppslutning om satsningsrittene
 - Terpe på prinsippene og tekniske ferdigheter
 - Korteste vei
 - Rundkjøringer
 - Tette rekker



Rittprogram

- Enebakk Rundt
- Nordmarka Rundt
- Randsfjorden Rundt
- Lillehammer – Oslo
- Fellesstarter/temporitt



Samlinger

- Mallorca
 - Kjernetid 18/3 – 2/4
- Tønsbergsamling
 - April/mai



Utstyr

- 2013 – ingen organisert langing



Øvrig utstyr

- Gjeldende spesialbetingelser hos klubbens samarbeidspartnere.
- Unaas Cycling



Praktisk informasjon

- Egenandel 2013 sesongen
 - Kr 1000,-
 - Dugnadsdeltakelse – Oslo Triatlon og/eller Øyeren Rundt
- Inkluderer:
 - Treningsprogram gjennom sesongen
 - Førstehjelpskurs ila vinteren
 - Infokveld med ernæringsfysiolog
 - Samling i Tønsberg
 - Service i satsningsritt
 - Transport, opphold, og startkontingent L-O
 - Tempoen vind- og regnjakke
 - Skotrekk



Forumet SK Rye

- Oppfordrer til mer aktiv bruk av forumet
- Kan skille mellom offentlige og private tråder
 - HUSK - Må være logget inn for å se de "private"
- Unngår masse spam i mailboksen
- Ett sted hvor all informasjon ligger tilgjengelig
- Tilgang begrenses til de ryttere som har betalt egenandelen

