

Årsrapport for 2010 for Landevei i Rye

Det har vært et godt år for landeveisgruppen i Rye. Vi har ikke klart å gjenerobre tronen i Trondheim-Oslo, men vi er på vei. Til gjengjeld tok klubben tatt fast grep om kvinneklassen i det samme rittet. Det har også vært en god utvikling i rittet Lillehammer-Oslo.

Vi har i høst fått på plass en avtale med trenerbistad fra KAKA-trening som gjelder alle styrkeprøvelagene våre. Vi håper det kan bidra til at vi trener riktigere og hjelpe de raskeste lagene til å nå sine mål.

Noen utvalgte resultater:

- Vinner lagkonkurransen Trondheim-Oslo for kvinner med Siri Lund, Gunn Hilde, Anne Lise Lunder, Hilde Hoff og Marit Wefling Storeng
- Vinner lagkonkurransen Lillehammer-Oslo for kvinner med Ingunn Opsal, Kristin Falck og Rakel Fougner
- Klubben fikk også første napp i en vandrepokal for flest deltagere i Trondheim-Oslo
- Vi hadde også fire klassevinnere både i Lillehammer-Oslo og Trondheim-Oslo

Ekspressen

Rye ekspressen ladet opp innfor sesongen 2010 på samme måte som tidligere med spinning 2 ganger per uke i vinterhalvåret og en samling på Mallorca i påsketider. Nytt for året var at Knut Anders Fostervoll hadde blitt hentet inn som trener for laget og den generelle tilbakemeldingen var at dette opplegget fungerte bra for de som hadde tid til å følge opplegget.

Treningsleir i Tønsberg 23.-25. april ble gjennomført som vanlig med mange mil på sykkelen. Fostervoll var med på lørdagen og gav nyttige treningstips.

Rye ekspressen stilte på følgende ritt under sesongen 2010:

Enebakk rundt: 1. plass (1t 55min)

Nordmarka rundt: 1. plass (3t 51min)

Vestfold rundt: 1. plass og ny løyperekord (3t 55min)

Mjøsa rundt: 2. plass (5t 28min)

En del skader og noe sykdom gjorde at vi kun stilte 20 mann, istedenfor 27, på startstreken i Trondheim. Til tross for god kjøring fram til Gudbrandsdalen ble laget litt for «lett» nedover dalen og sluttresultatet ble 13 mann samlet i mål til en 2. plass på tiden 13h57min.

Rye 15

Rye 15 har de siste årene tatt mange grep for å etablere seg som et lag med kapasitet til å sykle Styrkeprøven på godt under 15 timer. Resultatet

i 2009 ble svært godt (14:23). Det var derfor en utfordring å følge opp med tilsvarende gode resultater i 2010. Utfordringen ble ikke noe mindre av at antallet ryttere viste seg å bli betydelig færre.

Oppkjøringsrittene ga gode tilbakemeldinger underveis. Enebakk Rundt på 2:03, Randsfjorden Rundt 3:40, Nordmarka 4:17, Mjøsa 5:55. Vi var spesielt fornøyd med Randsfjorden Rundt hvor tiden bare var 30 sek dårligere enn i 2009, med ca. 10 ryttere færre.

I likhet med Ekspressen gjennomførte Rye 15 en treningsleir i Tønsberg. Dette ble et svært vellykket opplegg og bidro i stor grad til å bygge laget frem mot årets store mål, Styrkeprøven.

Rye 15 stilte med 24 ryttere fra start på Styrkeprøven. Av disse kom 13 samlet til mål på tiden 14:57. Vi er fornøyd med dette resultatet. Mange av rytterne ofret seg helhjertet for laget og det ble etter hvert et relativt stort antall som måtte bryte.

2011-sesongen blir spennende for Rye15. Det er stor interesse for å kjøre med laget, og det ser allerede nå ut til at vi kan stille med 30 ryttere på DSSP.

Rye-tempoen

Sesongen 2010 har vært en veldig spennende sesong for Rye-Tempoen (tidligere Lille40).

Laget har utviklet seg fra å være en noe tilfeldig sammensetning av ryttere til å være et strukturert, godt samkjørt lag med mange erfarne og sterke ryttere. Med ny lagledelse har vi klart å etablere en stor stamme gode ryttere, strukturert sesonggjennomføringen med et godt felles treningsprogram, gjennomført treningssamling i Skien, samt gjennomført sesongens satsningsritt på en gjennomtenkt og strukturert måte med et velfungerende støtteapparat.

Laget har, gjennom ovennevnte tiltak, prestert godt i sesongens satsningsritt, med seier og ny løyperekord i lagkonkurransen i Randsfjorden rundt og 5 plass i lagkonkurransen Lillehammer – Oslo som sesongens høydepunkt.

Lagledelsen har allerede tatt flere grep for å løfte lagets prestasjoner ytterligere, med deltakelse i KAKA's treningsprogram, skisamling i vinter, og rekruttering av flere sterke ryttere som noen av hovedpunktene.

Vi ser frem til 2011-sesongen, og mener med de grepene vi har tatt å kunne løfte laget til nye høyder og oppnåelse av vårt hovedmål, nemlig seier i lagkonkurransen Lillehammer – Oslo 2011.

Lille35/38

2010 sesongen viste seg å samle utrolig mange ryttere på Lille35 og det nærmest bugnet av folk på fellestreningene.

Grappa kjørte Enebakk rundt på 2.29 i griseværet og fortsatte satsningen med å komme inn på 4.43 på Nordmarka rundt. Etter Nordmarka så ble det besluttet at gruppa måtte dele seg i to, kapasiteten på folket var svært forskjellig og ut fra det dannet vi ei Lille38 gruppe i tillegg til Lille35. Første ritt for Lille38 var Randsfjorden rundt som vi kjørte på 4.03.

Målet for gruppa Lille38 var å komme inn under 5 timer fra Lillehammer, da med mest mulig folk i samlet flokk. Vel i mål på Økern kunne vi telle opp 19 stk som kom inn på 4.54. At vi bare mistet 5 ryttere på turen inn var vi meget godt fornøyde med, i tillegg fikk vi inn jentene som vant lagkonkuransen ned fra Lillehammer.

Lille35 kom til Økern på 5.24 noe som skulle ligge nøyaktig der gruppas mål var. Ut fra dette så skulle man mene at 2010 sesongen var veldig bra for

Lillehammergruppene under Tempoen, masse ryttere og klart godkjente tider på alle ritt.

Sesongen 2011 viser allerede at det blir enda flere ryttere på disse gruppene

og 2010 Lille38 har blitt til Lille40 i 2011 sesongen med start i lagkonkuransen

ned fra Lillehammer. Det er en fin utfordring, men gruppas mål om "lave skuldre" ligger fortsatt fast i likhet med målet om flest mulig med inn.

Vi gleder oss..

Rye16

Etter informasjonsmøtet vinteren 2010, var det ca 60 navn på lista til Rye16.

Noen dukket aldri opp, andre falt fra underveis, men alt i alt var vi en gjeng på rett i overkant av 40 som var med regelmessig. (Tror vi var 43 på startstrek i Trondheim)

Aktivitetene var stort sett som tidligere år:

Trening 3 ganger i uken, samt deltakelse i diverse ritt.

I 2010 kjørte vi følgende: Enebakk Rundt, Vänern Rundt, Mjøsa Rundt og DSSP.

Vänern rundt går over 58 mil, fordelt på 3 dager. Her fikk vi perfektionert rullekjøringa skikkelig. Med 15 ryttere i hver gruppe, og stort sett flate, fine veier fristet dette til gjentakelse. Noe det også blir i 2011.

Resultater:

Enebakk Rundt: 2.14.58

Mjøsa Rundt: 6.25.24 , Klassevinnere i K 20-29 og M 60-64

DSSP: 16.12.17, Klassevinnere i K 45-59 og M 60-64.

Rye 17

Rye 17 kjørte et tradisjonelt opplegg med tre treninger i uken fra begynnelsen av april. De siste årene har Rye 17 også lagt inn en tur til Hafjell i programmet. Så også i år. Turen gikk i slutten av mai med godt oppmøte.

Rye 17 hadde 29 startende i Trondheim. Det var full pakke med 3 følgebiler og 4 stopp underveis. Som vanlig regnet det ut av Trondheim, men det ga seg etter hvert. Frafall underveis gjorde at det etter hvert var få erfarne ryttere i laget når de kjørte i mål i Oslo på meget respektable 17.41 under ledelse av Sindre Balas og Øystein Bråthen.

Andre resultater

Enebakk rundt: 2:23

Randsfjorden rundt: 4:14

Rye 20+

Rye20+ startet treningene sine første tirsdag etter påske. Vi forsøkte å legge opp en treningsplan med oppmøte på 2 forskjellige faste steder på tirsdag og torsdag. Langkjøringene hadde vi fra flere forskjellige utgangspunkter. Laget deltok i Enebakk Rundt, Randsfjorden Rundt, Mjøsa Rundt og DSSP.

Resultatmessig var laget ikke fornøyd med Enebakk Rundt og vi måtte derfor ha en "straffe"-runde som vi kalte "ER Revenge!" og da gikk det nesten 40 minutter fortere! Randsfjorden Rundt og Mjøsa Rundt gikk litt langsommere enn planlagt, men været må ta litt av skylden for det. DSSP gikk til gjengjeld betydelig bedre. Vi hadde som målsetning å sykle inn på 20+ timer, og vi klarte 20:38. Dette var 2 minutter raskere enn resultatet fra ifjor. Laget kom samlet i mål uten å ha mistet en eneste rytter! Det var en fantastisk lagmoral som gjorde dette mulig.

Nordmarka Rundt

Det ble i år hjemmeseier til Sportsklubben Rye. Expressen kjørte inn på tiden 3:51:20 noe som gir en snittfart på 40 Km/t, på andreplass snaue 6 minutter bak kom Ullevål SK med god hjelp fra Stoverkameratene, Moss CK, CK Ceres og Sagene IF. Team Nedre Buskerud tok en fin tredjeplass bare 30 sekunder bak nummer to.

640 ryttere startet i årets utgave av Nordmarka Rundt. De fikk en fin tur i

tidvis strålende sol. 600 ryttere kom i mål og kunne nyte nysmurte bagetter, kald cola, nystekte vafler og en kopp nytraktet kaffe.

Arrangementet innbrakte ett overskudd på kroner 157 620.

Øyern rundt

Øyern rundt vokser og vokser for hvert år og i år var det nærmere 400 deltagere som kun kose seg i den 123 km lange løypa rundt Øyern. 400 deltakere er i det største laget i et fellestart ritt og det ble meldt om en del knuffing underveis. Heldigvis unngikk vi store skader, men til neste år blir feltet splittet i flere grupper basert på seeding fra utvalgte ritt.

Vanligvis blir det god spredning i feltet underveis i rittet, men var det motvind på tilbakeveien og det kom inn et felt på nærmere 100 stk som holdt sammen helt til denne siste bakken.

Alle rytter som kom til mål kunne som vanlig kose seg med baguett og cola noe de satte umåtelig stor pris på og alle gledet seg til neste gang.

Arrangementet innbrakte ett overskudd på kroner 70 955 kroner.

Norges Cup 2010

Startskuddet for Norges Cup 2010 gikk i Bergen 24-25.04. Været var kaldt, men mange ivrige syklistere trosset været og stilte til start. Det var ett godt gjennomført arrangement, som gav en 5 pl til Cathrine Bjørkelund sin Norges Cup debut.

Neste måned var det klart for Eidsvoll, været var supert, og det lå an til en topp sykkel helg. Henriette Evjen-Jansen og Cathrine L Bjørkelund deltok fra senior damer. Det var en ganske flat løype og det ble massespurt den første dagen, noe som dessverre resulterte i velt for Henriette og Cathrine. Men vi var klare igjen på søndagen, denne dagen skulle bli tøff, vi skulle opp den mye omtalte Minnåsen. Det ble sagt at om man henger med opp bakken er det verste over. De store lagene dominerte, og "sakket" farten til hovedfeltet slik at vi ikke skulle greie å kjøre inn ledergruppen. Cathrine Bjørkelund var med hovedfeltet og ble nr 12 og for Henrittes del ble det ingen suksess. Mandagen var det tempo, og her stilte Henriette, men kjørte feil.

NM gikk av stabelen i juni i Trondheim med tempo, gateritt og fellesstart. Vi fikk erfare at det er forskjell på "vanlig" NC og NM, her stilte de beste og Trondheim har bakker som svir når du skal opp sju ganger. Litt hjalp det at Bjørn Holmvik satt i lederbilen og heiet under fellestarten, men Cathrine synes bare at bilen ble lengre og lengre unna, og bestemte seg for å bryte når det var to runder igjen, da kjørte hovedfelte og da var det heller ikke noe vits å kjøre solo, men kjempeartig og veldig god erfaring. Det ble også en hard tur for Henriette som til slutt ble nr 18.

Neste ritt var Tønsberg 4-dagers og Rye laget var noe stekere med blant annet Petter, Emil og Henriette på startstreken. Det ble fire flotte dager i Tønsberg med god

gjennomføring før Master VM i Østerrike hvor Henriette deltok. Det ble 5. plass i Radwelt og 6. plass i selve VM øvelsen - fellesstart.

Oslo sykkelfestival ble i 2010 arrangert i regnvær og som de fleste vet betyr det mange velter. Slik endte også sesongen for Henriettes del.

Vi må være fornøyde med innsatsen i 2010, og ser frem til 2011, hvor mye spennende er på gang, flere jenter og det trenger Rye. Heng dere med de som vil, dette er bare moro.