

Stemningsrapport fra

Ryes terrenggruppe

for barn og ungdom Mandag 17.09.01



Vi møtes ved bommen på Sognsvann kl. 17.30 Normalt tirsdag- men det blir mandager resten av 2001



Nicolas Lemure, vår Canadiske trener forklarer på bra norsk kveldens første treningsoppgave



I motbakker med løse steiner gjelder det å velge riktig spor



Endre Sommer, årets Scottcup-vinner i sin aldersklasse velger høyresporet



Inne på skogen møter vi Ryes voksne terreng-gruppe, her Gunnar Bøhmer i fin stil



Robin velger også høyresporet



Martin på glatt svaberg, men foretrekker gjørmehull



Pål Arne i fint driv opp mot Skjersjødammen

*Høyre:
Denne gjørme-dammen klarte å erte på seg flere hissigste Rye-syklister denne kvelden*



Nicolas satser alt men også han blir våt i kveld



Kirsten kvier seg ikke for å satse- men her ble det bråstopp



Vi venter til alle er gjennom myrene før vi avslutter dagen økt med trening i utforkjøring



En gjørmebryter av dimensjoner: Martin i sitt rette element. Denne gutten tripper ikke rundt gjørmehullene. Korteste vei mellom 2 punkter er en rett linje med et smil om munnen.



Nicolas Lemure, trener av Ryes terrenggruppe for barn og ungdom i alderen 10-16 år, våt til skinnen men like blid. På dagtid er Nicolas engasjert ved Norges Idrettshøgskole og arbeider med idretts-psykologi.

Mandag 17.9.01

Denne kvelden var preget av kjøring i svært teknisk og våt løype. Det ble satset friskere enn vanlig og stemningen var høy.

Tilbud til deg mellom 11-16 år

Vi trener en fast dag i uken i halvannen time. Opplegget for treningen varieres fra gang til gang. Vi starter etter påske og holder på til høstkveldene blir for mørke.

Det eneste du trenger for å være med er sykkel, (helst med dempergaffel) hjelm og velegnede sykkelklær. De som har holdt på en stund bruker SPD-pedaler/sko. Ellers er det greit å ha med en ekstra slange, 2 dekkspaker og en pumpe. Vi har med oss verktøy, slanger og dekkspaker som backup.

Kontaktpersoner:

Tor Sommer Tlf.92 83 83 47
E-post: tor_sommer@eur.perkin-elmer.com

Ove A Kvalnes Tlf. 90 69 16 90
E-post: oveak@enitel.no