



Ryeposten

Sportsklubben Rye
har over 600 medlem-
mer!

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 4, 29. september 2003

Årets sykkellesong har vært meget bra for Sportsklubben Rye. Her er noen utdrag:

13 timer 41 min. 46 sek.! Rye slo den gamle rekorden fra Trondheim til Oslo med 1 min. og ett sekund!

Etter glimrende kjøring kunne lagkaptein Carl Erik Pedersen fornøyd lede 16 Rye-ryttere inn på den nye rekordtiden. Til sammen kom sytten Rye-ryttere og to Ceres-ryttere inn under den gamle rekorden. Første del av rittet var våt og kald, men fra Dombås og ned var det gode forhold. Brumundal og BOC, som kjørte sammen, fikk sine to lag inn på samme tid, en time og sju minutter etter Rye. Og dette var Ryes tredje seier i lagpokalen, så nå er 10-manns pokalen klubbens til odell og eie!

Disse rytterne fra Rye kom inn til ny rekord: Carl Erik Pedersen, Jarle Mæhlum, Tronn Å. Skjerstad, Håvard Jenssen, Stig Bjarne Dørmænen, Trond Hegrenæs, Thomas Svane Jacobsen, Stein Morten Storrø, Erik Baardsgaard, Sverre Lande, Dag Haug, Henning Sørnum, Frode Krüger, Thomas Karlsen, Ivar Flaten, Sturla Rusnånes og Bjørn Ragnar Kjærnsmo. I tillegg ble Audun Evertsen og Erik Grydeland fra Ceres med inn til rekordtiden. 15-16 timerslaget fikk inn 13 mann på 15:42:51 og 17-timerlaget 24 mann på 17:34:59.

5 Ryedamer tok damepokalen i Stykkeprøven

Gunn Hillern og Aud Jørstad kom inn på sterke 15:52:40 og Susanne Karlsson 17:35:05 - annen, tredje og fjerde beste tid blant jentene fra Trondheim. På 31. plass kom to Ryedamer til, nemlig Ann Elisabeth Ohnstad og Eva Brydøy (22:52:34). Dette betyr at Ryedamene hadde 5 fullførende og de tar damepokalen.

I Lillehammer-Oslo kjørte Linda Bahr inn på en tredjeplass i dameklassen med 4:37:17. Elisabeth Nielsen og Linda Evensen kom på delt 7. plass med 5:01:19. Til sammen er 127 Ryeryttere registret i resultatlistene for Trondheim-Oslo og Lillehammer-Oslo.

Ny rekord på distansen Nordkapp - Lindesnes

mange gratulasjoner til Henning, Egil og Stein Morten

Ny rekordtid lyder på 4 døgn, 22 timer og 18 minutter.

Dette er en forbedring av den tidligere rekorden på 5 timer og 5 minutter. Tirsdag 8. juli klokken 04.18 trillet 3 slitne Ryesyklister inn ved fyrte helt ute på Lindesnes. Rekordene tilhører fortsatt Sportsklubben

Rye, men nå er det Stein Morten Storrø, Egil Andreas Aasheim og Henning Sørnum som er rekordinnhaverne.

Mange gratulasjoner til disse tre og også til deres støtteapparat hele veien!

Seier til Rye i Mjøsa Rundt 2003 og nesten ny løyperekord!

Mjøsa Rundt ble arrangert søndag 8. juni i strålende solskinn, ingen regnbyger i sikte, men ikke optimale vindforhold. Likevel syklet Ekspreslaget til klubben meget sterkt, og tiden ble bare ca. 1 minutt etter den gjeldende løyperekorden. Det var også mange andre gode Ryeresultater i Mjøsa Rundt.

Ekspreslaget til Rye hadde tidlig bestemt seg for å sette et bra tempo ut fra Feiring. De første 50 km ble syklet med gjennomsnittshastighet på ca. 45 km/t. Og på Lillehammer var gjennomsnittshastigheten ca. 44 km/t. Etter Lillehammer var vindforholdene ikke de mest optimale for rekordsetting, men likevel ble det holdt stor fart hele veien. Dette ikke minst på grunn av enkelte meget sterke ryttere. Særlig Carl Erik Pedersen, Dag Haug, Thomas Karlsen, Jarle Mæhlum, Tronn Skjerstad og Bjørn Hamre må nevnes, men også mange av de nye i Ekspreslaget viste seg frem fra en meget bra side.

I mål ble tiden 5 timer, 24 minutter og 27 sekunder notert som sluttid. Dette er bare ca. 1 minutt etter rekordtiden! Med tanke på at hele Ekspreslaget stoppet ca. 1 minutt på Lillehammer for å "bytte" drikkeflasker, så var det litt ergelig at det ikke ble ny rekordtid.

De som kom inn på vinnertiden fra Rye var: Trond Hegrenæs, Erik Baardsgaard, Tommy Lyse, Håvard Jenssen, Frode Krüger, Thomas Karlsen, Sverre Lande, Thomas Svane Jacobsen, Stig Erik Sørheim, Tronn Å. Skjerstad, Dag Haug, Carl Erik Pedersen, Henning Sørnum, Sturla Rusnånes, Jarle Mæhlum, Ivar Flaten, Bjørn-Ragnar Kjærnsmo og Bjørn Hamre.

Syssel-NM i Grimstad

Meget bra innsats av damene til Rye!

Lørdag og søndag var det fellesstart NM i Grimstad. Rye deltok med både herrer og damer, men det var helt klart damene som gjorde det best!

På lørdagen var det herrerne som skulle prøve seg mot proffene og de beste norske amatørerne. På startstreken var Jarle Mæhlum, Bjørn Hamre og Magnus Ofstad. Carl Erik Pedersen var blitt syk over natten og måtte stå over. Både Jarle

Mæhlum og Bjørn Hamre hadde særskilt dispensasjon fra NCF for å få lov til å stille (alder er jo ingen hindring...).

Bjørn var tidlig med på et brudd, men etter en velt fikk han ødelagt et hjul. Etter en stund valgte Bjørn å stå av rittet. Jarle var den eneste som fullførte, og han kom inn til en 51. plass. Meget bra innsats! Søndagen var det de to Ryedamene Gunn Hilleren og Aud Jørstad som skulle prøve seg i NM. Det gikk meget bra. Begge to satt lurt med i feltet, og da en gruppe på 7-8 ryttere stakk fra resten av hovedfeltet klarte Gunn å komme med. Da det gjenstod om lag 7 km ble den siste bakken dessverre for tung og lang. Dermed kom Gunn inn på en 7. plass, men dette er meget bra resultat likevel. I tillegg klarte Aud å få 10. plass. Så dette viser at disse to damene er godt restituert litt over en uke etter Den Store Stykkeprøven. Vi gratulerer med godt resultat!

Resultater fra veteran-NM 2003

- Elisabeth Nielsen sørget for gull til Rye
Sarpsborg SK arrangerte årets Veteran-NM i helgen 19.-20. juli. Rye fikk flere medaljer, men det ble kun gull til klubben i klassen K40-49 år på fellesstarten. Det var Elisabeth Nielsen som spurte inn til den gjeveste medaljen!

Nedenfor er samtlige medaljer til Rye listet opp.

Lørdag 19. juli, tempo:
K 30-39, sølv: Aud Jørstad
Søndag 20. juli, fellesstart:
K 30-39, sølv: Gunn Hilleren
K 40-49, gull: Elisabeth Nielsen
M 30-39, sølv: Carl Erik Pedersen

M 50-54, sølv: Stein Mæhlum
M 55-59, bronse: Kjell Erik Åmold
M 60-64, bronse: Ivar Westby
Mange gratulasjoner til samtlige medaljevinnere!

Tronn Skjerstad fra Rye vant Jotunheimen Rundt

- og ny løyperekord!
Tronn Skjerstad fra Sportsklubben Rye satte ny løyperekord på det 430 km lange og meget krevende turrirket Jotunheimen Rundt med tiden 12 timer, 46 minutter og 15 sekunder.

Agnar Moe fra klubben satte i tillegg ny rekord for de over 60 år med tiden 14 timer, 34 minutter og 30 sekunder.

Fredag 4. juli på kvelden startet Tronn Skjerstad sammen med mange andre i Eksprespulja i Jotunheimen Rundt. På lørdag formiddag gikk Tronn alene over målstreken som vinner av årets utgave av Jotunhei-

men Rundt. Og i tillegg satte Tronn ny løyperekord med tiden 12 timer og 46 minutter. Les intervju med Tronn i Sogn avis her!

Tronn Skjerstad var for 2 uker siden med på å sette ny løyperekord på Trondheim - Oslo sammen med Ekspreslaget til Rye. Tronn var hele veien fra Trondheim til Oslo en av "motorene" i Ekspreslaget til klubben. Denne sesongen vil nok Tronn huske veldig godt!

I tillegg tok Jarle Mæhlum fra Rye en kjempeløst 5. plass i det svært krevende rittet. Meget bra Ryedominans i årets utgave av Jotunheimen Rundt!

Jarle Mæhlum har sendt følgende innlegg til nettsidene om den makt-demonstrasjonen som Tronn viste i årets utgave av Jotunheimen Rundt:

Årets utgave av J.R. bød på fine forhold; lite vind, kun litt lett regn mot Filefjell og kaldt bare over Valdresfjella. I rekordpulja som telte noen og tyve mann var tempoet høyt og rulla fungerte optimalt til Fagernes. Trønderne med Gilberg og Sundet i spissen virka særlig tent; antar ny rekord ville smakt godt etter at de mistet rekorden i Stykkeprøven.

Som vanlig ble det kjørt hardt i stigningene etter Fagernes, og mot fylla var feltet redusert til åtte mann. Med fortsatt god rullekjøring holdt vi farten oppe og kjørte jevnt og fint til Lom, men her gikk det over i lengre enkeltføringer, et par stykker orka ikke lenger å gå fram og alle venta på bruddet. Det første ble kjørt inn igjen. I det andre litt etter gikk Sundet og fikk noen hundre meter. Vi visste han ville ha med seg Gilberg som lå og sparte krefter bak Tronn, Arve (Lyngstad) og undertegnede, så vi lot ham ligge der. Etter noen kilometer stakk Gilberg fram til Sundet, det hele så etter oppskriften at jeg tenkte "sånn blir det, de kjører inn og vi tar de neste plassene". Da var da Tronn lurte på om vi ikke skulle kjøre dem inn! For egen del kjente jeg at det ikke var umulig, men heller ikke ønskelig med fartsøkning nå rett før klatringa tok til og jeg tror ellers alltid dravillige Arve hadde det på samme måte. Vi prata litt mer om fjellet før Tronn gliser og sier; "de skal jo over fjellet de også, jeg stikker opp og ser om de har noe å kjøre med".

Fem minutter etter var han i rygg på dem og jeg tenkte "fint Tronn, bit deg fast der nå, la dem gjøre jobben så kanskje vi kan kjøre opp etterhvert". Neste gang jeg ser dem ligger Tronn i front ("hva i all verden er du holder på med!!!"), neste gang ser det ut som en av trøndera sakkere etter ("hva er det som

skjer"? Rett før toppen på første del av stigningene står Gilberg i veikanten med assistanse. Like etter kommer jeg opp til Arve som sier det så ut som Tronn var iferd med å kjøre fra Sundet også. Og det stemte det.

Halvannet minutt opp til toppen og fire og et halvt videre til Sogndal ga 6 min. margin og ny rekord. Nok en gang Tronn, gratulerer med seieren og rekorden - og takk for turen.

Birkebeinerrittet 2003 - en griseete opplevelse

Lørdag 23. august stilte mange Rye syklistere til start i Birken. Det ble et tungt ritt med både regn og motvind over fjellet, men været til tross, det var flere imponerende resultater blant de i underkant av 100 fra Rye som fullførte.

Beste Rye kvinne ble Linda Bahr som denne gangen stilte i eliteklassen. Det samme gjorde Tronn Å. Skjerstad og han ble beste Rye gutt, og tiden var også imponerende god: 2 timer, 53 minutter og 19 sekunder.

Jentene markerte seg bra i aldersbestemte klasser og det ble pallplasing til Monika Olofsson (3. plass), Aud Jørstad (2. plass) og Tone Kristin Larsen (3. plass) i h.h.v. K30-34 og K35-39.

Blant de voksne gutta imponerte Terje Lund med en sterk 2. plass i M50-54. Og det yngler og gror i de yngre rekker. Det viste nok en gang Askild V. Larsen med en 5. plass og tiden 3.10,41.

Vi gratulerer alle med vel gjennomført ritt!

Velkommen til høstfesten i Sportsklubben Rye

Hovedstyret i Sportsklubben Rye har herved gleden av å invitere Rye-medlemmer med følge til årets høstfest. **Arrangementet finner sted lørdag 1. november** på Frysja i Oslo. Påmeldingsfristen er torsdag 23. oktober.

Velkommen til festen som alle i klubben snakker om! Høstfesten holdes i samlingslokalet Frysja 33. Stedet ligger i Kjelsåsveien, rett ved Brekkedammen. Det er lett tilgang med buss 37 til Kjelsås.

Det serveres følgende: Spekemat med tilbehør, pils eller mineralvann til maten. Kaffe og kaker.

Antrekk: Pent.

Etter maten blir det musikk og dans. Det er kun servering av drikke til maten. Ta med eget drikke til resten av kvelden - det er ingen mulighet for kjøp av ekstra drikke på stedet!

Påmelding skjer ved innbetaling av kroner 300 per person. Bankkonto-nummer: 6069 20 05522. Eid av Sportsklubben Rye, Postboks 6750 St. Olavs plass, 0130 Oslo. Merk innbetalingen med navn på den eller de betalingen gjelder for.

Innbetalt beløp fungerer som påmelding.

Frist for påmelding er torsdag 23. oktober. Merk at det er kun plass til 80 personer, så først til mølla...

Hovedstyret

Distansemesterskapet sykkel 2003

Hvert år er det i tillegg til klubbmesterskapet et tempo også et distansemesterskap. Alle turritt som er gjennomført i sesongen 2003 teller med i konkurransen. Det er premie til de som har syklet lengst, men også premie til herrer og damer som har kjørt mer enn henholdsvis 1200 eller 1000 km.

Turrittstyret vil minne om følgende fra vedtektene til Sportsklubben Rye:

Distansemesterskap. For å stimulere til deltakelse gjennom hele sesongen, utdeles det hvert år premie til de tre herrer og tre damer som har kjørt lengst i turritt. Dessuten utdeles det distansepremie til alle herrer som har kjørt mer enn 1200 km og til alle damer som har kjørt mer enn 1000 km.

Alle som ønsker å delta må sende inn oversikt over hvilke turritt inkludert distanse som er gjennomført. Oversikten må sendes inn til Turrittstyret ved Gunnar Bøhmer via e-post gunnar.bohmer@chello.no eller per brev til Gørbitz gate 2, 0360 Oslo.

Frist for innsending av oversikt er tirsdag 5. november! Premieutdeling vil foregå på årsmøtet til Sportsklubben Rye.

Gunnar Bøhmer

Ny startordning i Birken

Birkebeinerrennet innfører ny startordning fra og med 2004 ved at de yngste klassene starter først (eldste klasse og mosjon til slutt).

Den nye startordningen er først og fremst gjort for å få bedre flyt og mindre forbipassering/sporskifting. Tiltaket vil nok bli ganske upopulært blant løpere i de eldste klassene, for de vil helt sikkert få dårligere spor. Uansett opplegg - klassevis blir det like forhold og rettferdig med hensyn til merkekrav.

En annen nyhet er servering av varm mat etter innkomst, tilsvarende det Vasaloppet og andre store turrenn har. Startkontingenten er øket til kr 750,- for påmelding før 30/11-03, med unntak av klassene K/M 16-24 som betaler 650,-. Du finner mere info om rennet og påmelding på Birkebeiner.

Reidar Selvig

Tysk triathlon mesterskap - Ironman distansen

Freddy Olsen og Pål Cato Elshaug var eneste norske deltakere i årets åpne Tyske mesterskap i langdistanse triathlon. Konkurransen fant sted i Roth som ligger i Bayern, søndag 6. juli. Og det er ingen hemmelighet at begge to gjennomførte distansen med god stil til meget god tid!

Langdistanse triathlon er Ironman distansen, det vil si 3,8 km svømming, 180 km sykling og maraton løping til slutt. 3,8 km svømming foregikk i Main Donau Kanal, og til tross for minimalt med svømmetrening var begge godt fornøyde med egen innsats. Freddy fikk tiden 1 time og 32 minutter, mens Pål Cato brukte 1 time og 12 minutter.

Sykkeletappen kjøres som 2 runder av 90 km. Runden går i et varierende terreng (men på landevei). En lei vind gjør det litt tungt, spesielt på andre runde. Også her er begge to godt fornøyd med egen innsats: Freddy brukte 5 timer og 59 minutter, mens Pål Cato brukte 5 timer og 7 minutter.

Det er nå det virkelig begynner. Nå er det klart for å løpe maraton (42 km). Freddy følte seg bra etter syklingen, men det gikk fort over. Det ble etter hvert veldig tungt og han måtte legge inn en god del gå-pauser. Men å gi seg var det aldri snakk om, så Freddy slet seg igjennom på 4 timer og 22 minutter. Pål Cato klaget over at han var sliten etter syklingen, men det virket ikke slik. Han løp jevnt og godt hele veien, og følte seg sterk. Maratondistansen ble tilbaketil på 3 timer og 16 minutter. Pål Cato har knapt løpt raskere noen gang.

Sluttiden til Freddy ble 12 timer og 3 minutter, og med den tiden ble han nummer 156 av ca. 250 i klasse 40-44 år. Godt fornøyd med fullført triathlon, men mener selv at det er mye å hente på løpingen. Han hadde håpet på en tid under 12 timer og var så nær så nær. Kanskje blir det et nytt forsøk til neste år.

Pål Cato kom i mål på 9 timer og 42 minutter, og ble nr. 7 av ca. 350 i klasse 35-39 år. Topp fornøyd. På forhånd mente Pål Cato at det skulle bli vanskelig å komme inn under 10 timer. Han er naturligvis mest fornøyd med løpingen. Som han selv sa: "Den satt!"

Vinner av det tyske åpne langdistanse triathlon ble Lothar Leder (Tyskland) med tiden 8 timer og 11 minutter. Han vant etter et rivende spurtoppgjør med Chris McCormack. Differansen de to i mellom ble kun 3 sekunder! Lothar Leders deltid var som følger: Svømming 50 min., sykling 4t27min., maraton 2t51min.

I alt deltok ca. 2 500 personer og det var en fantastisk stemning med ca. 150 000 tilskuere langs løypa.

Pål Cato Elshaug og Freddy Olsen

Scott Cup 2003

- et lite referat fra årets ritt
Så er sommerens Scott Cup over. 8 ritt er gjennomført på 5 forskjellige arenaer.

RYE ryttere har vist seg fram i alle klasser og i større antall en tidligere år.

Vi har fått flere vinnere i enkeltritt. Sammenlagt etter 6 av 8 ritt er det blitt Rye-seier ved Sylvi Sommer (K11-12), Tone Kristin Larsen (K-Sen) og Askild Vattenbakk Larsen (M-Jun).

Så er sommerens Scott Cup over. 8 ritt er gjennomført på 5 forskjellige arenaer.

RYE ryttere har vist seg fram i alle klasser og i større antall en tidligere år.

Vi har fått flere vinnere i enkeltritt. Sammenlagt etter 6 av 8 ritt er det blitt rye seier ved Sylvi Sommer

(k11-12), Tone Kristin Larsen (K-Sen) og Askild Vattenbakk Larsen (M-Jun).

Blant våre 10-16 åringer har det vært en imponerende økning av antall deltagere, spesielt i klasse M11-12 år har det vært stor tetthet av Rye-ryttere i feltet. Hele 5 ryttere gjennomførte 6 eller flere ritt i denne klassen. På siste ritt på Skullerud stilte det 7 røde og blå Rye gutter til sterkt i denne klassen. Dette er flott å se på for en RYE entusiast og lover godt for kommende år.

Det er tatt en mengde fine bilder av ryttere i action fra ritt 1 og ritt 8 disse er lagt ut på www.hicksnett.com.

Vi i Rye har arrangert to ritt også i år. Arrangementene har gått bra med imponerende innsats av en ivrig stab. Vårt siste ritt på Korsvoll 13. august ble et skikkelig vått arrangement, men likevel godt gjennomført både av oss som arrangør og av totalt 160 deltagere.

Per Langseth

Årsmøtet 2003

Hovedstyret varsler herved om at årets årsmøte i Sportsklubben Rye vil bli avholdt onsdag 12. november. Innkalling vil bli kunngjort i henhold til vedtektene til klubben.

Hovedstyret

Returadresse: Thomas Svane Jacobsen, Amagervn. 3B, 0771 Oslo

Sendes til

Porto

B-post