



Ryeposten

Ryes nettsider er klubbens primære informasjonskanal

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 1, 7. mars 2004

Ekspreslaget inviterer til klubbkveld torsdag 11. mars fra kl. 18 til 21.15:

Motivasjonsseminar med Egil Søybe

Torsdag 11. mars blir det ny klubbkveld for Rye. Ekspreslaget i klubben inviterer alle medlemmer av klubben til et motivasjonsseminar. Vi har vært heldige ved å få Egil Søybe til å holde sitt motivasjonsseminar "Det sitter mellom ørene" for oss.

OL-vinner og topp trener Egil Søybe vil fortelle om kraften av positiv tenkning: "Mesterskapene fikk meg til å tenke på en annen måte og gjøre ting annerledes. Du kan lære å motivere deg selv og andre." Klubbkvelden holdes denne gang på Oslo Handelsgymnasium, rett ved Solli plass i Oslo sentrum, mellom kl. 18 og 21.15. Alle medlemmer av Rye er hjertelig velkomne!

Egil Søybe er mest kjent for sitt OL-gull i firer-kajak i 1968. Han har i tillegg også tatt OL-bronse, VM tittel og 15 nordiske mesterskap. I skapet hjemme hos Søybe finnes også 8 kongepokaler og 55 norske mesterskap. Egil Søybe har vært konsulent for en rekke idrettsmenn og -kvinner samt ulike idrettslag, og har trent andre kajak-paddlere til VM-titler.

Egil Søybe har skrevet en bok som heter "Det sitter mellom ørene". I denne boken prøver Egil å fortelle om hvordan mentale styringsimpluser kan påvirke prestasjonene våre både i hverdagen og i idretten. Boka handler om den positive tankens kraft i alle sammenhenger. Om sinnstemninger, følelser, nervøsitet, spenninger, mentale sperrer, stress, miljø, selvillit, forventinger, motivasjon, målsettinger og så videre. Den gir også enkle eksempler på mental trening.

På klubbkvelden vil Egil Søybe holde et spesielt foredrag for oss i Rye. Dette er en unik mulighet for oss å få tilgang til denne kapasiteten innenfor mental trening. Egil Søybe jobber for tiden mest med næringslivet, men har heldigvis satt av kvelden torsdag 11. mars til mental inspirasjon for syklister, løpere og andre i Rye.

Dette blir garantert en klubbkveld du ikke vil glemme med det første!

Sted: Oslo Handelsgymnasium, Auditorium 3, adresse: Parkveien 65, Solli plass. Se oversiktskart her og lokalt kart her.

Pris: Adgang koster kroner 100 som betales ved inngangen. Alternativt kan du bestille Egil Søybes bok "Det sitter mellom ørene" til kroner 250, som inkluderer adgang til klubbkvelden. Vær vennlig å ta med akkurat beløp - så slipper vi vekslings!

Et eventuelt overskudd ved klubbkvelden vil gå til den intense satsningen i Ekspreslaget! Så støtt Ekspreslaget - møt opp (og kjøp gjerne boken)!

Merk at du må forhåndsbestille boken "Det sitter mellom ørene". Bestilling skjer via e-post til webmaster@sportsklubbenrye.no eller eventuelt telefon 415 10 668. Boken koster normalt kroner 298. Nå vil du som Ryemedlem få kjøpt boken til kun kroner 250, inkludert et nesten 3 timers foredrag med forfatteren!

Velkommen til klubbkveld!

Thomas Svane Jacobsen

Bestilling av aktive lisenser 2004

Nå er tiden inne for å bestille lisenser hos NCF for de i klubben som skal ha aktiv senior eller veteranlisens. Alle ryttere som er født i 1974 eller tidligere, er veteraner.

Alle ryttere fra Rye som skal delta i aktive ritt eller i veterancupritt må ha lisens for dette. Det er ikke mulig å bestille slik lisens direkte fra NCF. Alle aktive lisenser skal bestilles gjennom klubben.

Merk: Bestillinger av aktive lisenser for seniorer må gjøres innen 25. mars!

Veteranlisens er en helårslisens som gjelder i både aktive ritt og turritt, det vil si at du med veteranlisens kan delta i alle veterancupritt samt i ritt som Styrkeprøven, Vestfold Rundt og Birkebeinerrittet. Veteranlisens gir bedre forsikringsdekning enn helårs turrittlisens eller engangslisens for turritt. Helårs turrittlisens gir ingen adgang til veterancupritt. De som ønsker turrittlisens, må selv bestille dette fra NCF.

Prisene er som følger:

Lisens med Sykkelmagasinet: kroner 650.

Samboere, det vil si to personer registrert med samme adresse får rabatt som tidligere. Den ene person betaler kroner 650 (inkl. Sykkelmagasinet) og den andre betaler kroner 450, men mottar ikke Sykkelmagasinet.

Nytt av året er at bestillingen av aktiv lisens foregår via et skjema på nettsiden til klubben. Fyll ut skjemaet og foreta deretter korrekt innbetaling for din bestilling. Når skjemaet er mottatt hos klubben og din betaling er registrert vil lisensen bli sendt ut fra NCF.

Spørsmål vedrørende aktive lisenser, ta kontakt med leder av aktiv gruppe Egil Andreas Aasheim telefon 415 65 584 eller e-post Egil.Aasheim@nor.standox.com

Egil Andreas Aasheim

Referat fra Sportsklubben Ryes årsmøte - 12. november 2003

1) Beretning

Hovedstyrets beretning, punkt 7: Antall medlemmer per 30.9.2003 var 619, mot 549 på samme tid i fjor. Antall innmeldte var 135, mens 65 medlemmer gikk ut av klubben.

Ellers ble alle beretningene vedtatt uten kommentarer

2) Innkomne forslag og saker

Ingen forslag var sendt til styret.

3) Regnskap

Sigurd Allern leste opp revisors beretning. Nøkkeltallene i regnskapet ble forklart. Regnskapet ble enstemmig godkjent.

4) Fastsettelse av kontingent

Kontingenten ble vedtatt uendret.

5) Budsjett

Hovedtankene for hvorfor budsjettforslaget var utformet slik det var, ble forklart.

Budsjettet ble enstemmig vedtatt.

6) Vedtekter

Det var ingen forslag til endring av vedtektene.

7) Tildeling av hedersbevisninger

4 personer ble tildelt medalje for 25 års medlemskap:

- o Sigurd Allern
- o Henning Audin
- o Arve Brevik
- o Sigurd Røeggen

8) Valg av tillitsvalgte

Samtlige tillitsvalgte ble gjenvalgt uten motkandidater.

Etter offisiell dagsorden ble diverse premier for klubbmesterskap og distansmesterskap delt ut.

Hovedstyret

Medlemskontingent Rye for 2004

Tiden er igjen inne for betaling av medlemskontingent i Rye. Nå er medlemskort med bankgiro sendt ut til alle medlemmene. Kontingenten er fortsatt bare den ene delen av "utgiften" ved å være medlem i Rye. Vi har også dugnader. Alle får anledning til å si ifra hvilken dugnad de kunne tenke seg å være med på.

Mange medlemmer har antagelig endret adresse, telefonnumre eller e-post adresse siden sist kontingentkravet ble sendt ut. Dersom du har hatt noen slike endringer ber vi om at du sender en e-post til post@sportsklubbenrye.no. Vær vennlig å skriv "Endringer medlemsarkiv Rye" i emne-feltet ("Subject"). Har du ikke tilgang til e-post, så ta kontakt med kasserer i Rye, Miguel Valero på telefon 930 33 827 (p) eller 69 70 77 46 (a)

Hovedstyret

Sterk renninsats av Rye

Sterk Ryeinnsats i Finlandia-Hiitho og Grenaderløpet, hhv. 60 km og 90 km klassisk.

Pål Cato gjorde et av sine beste renn internasjonalt ved å bli nr. 12, litt under 7 min. bak Mika Myllylä som vant på 2.59,34.

Aud Jørstad fulgte godt opp med nr.328 totalt på 3.44,44 som holdt til 10. beste blant damene.

Rye tok også godt for seg av premiebordet på Grenaderløpet. Av de som startet for Rye ble Lars Haugerud best med nr. 9 i 35-39 år på 5.31,47. Totalvinner ble ex-eliteløper Anders Eide på 4.31,00.

Reidar Selvig

Gunnar Nyhus til topps i veteran NM på skøyter

- dine sykkelvenner i Rye gratulerer!

I helgen ble veteran NM på skøyter arrangert på Valle Hovin i Oslo. Vi har noen få, men svært ivrige syklister fra Rye som hverder seg bra på isen, og spesielt Gunnar Nyhus stod for mange gode prestasjoner i helgen.

Gunnar, som gikk i en lekker rosa trikot, sopet inn medaljer i stor stil i sin klasse 35-39 år. Det startet med sølv på fredagens 3.000 meter. Lørdag ble det sølv på 500 meter og deretter bronse på 1.500 meter før han klinte til på søndag med gull på h.h.v. 1.000 meter og 5.000 meter. Han var ikke rent lite stolt når han stod på toppen av pallene og fikk overrakt gullmedalje av selveste Kupper'n.

Terje Bjørk stod også for en god prestasjon i helgen og speiselt på de lange distansene trives seige Bjørk. Det ble pers på både 3.000 og 5.000 meter.

Ellers så savnet vi vår nederlandske venninne Marja Haartsen på startstreken, men hun lover å komme sterkere tilbake i VM senere i år!

Elisabeth Nielsen

Vintertriathlon i Holmenkollen - lørdag 27. mars

Lørdag 27. mars arrangerer Norges Triathlonforbund og Hasle-Løren IL Holmenkollen vintertriathlon. Samtidig er det innlagt NM / UM i vintertriathlon. Distansen for Holmenkollen vintertriathlon er 7 km løping, 12 km terrengsykling og 10 km langrenn (fristil). Påmeldingsfristen er 20. mars. Informasjons-telefon: 984 76 804.

Ryes vedtekter

1. Navn

Klubbens navn er Sportsklubben Rye. Den ble stiftet 1. juni 1920.

2. Formål

Klubbens formål er ved samarbeid og kameratskap å fremme idrett og friluftsliv.

3. Medlemmer

Enhver kan etter skriftlig søknad opptas som medlem.

Søkeren må opplyse om vedkommende tidligere har vært medlem av lag tilsluttet Norges Idrettsforbund. Søkeren kan ikke tas opp hvis eventuelt forpliktelse til et annet lag ikke er oppfylt.

Ethvert medlem skal overholde Norges Idrettsforbunds, tilsluttede særforbunds samt klubbens vedtekter og bestemmelser. Medlemmene bør etter evne delta på dugnader for klubben.

Ved alvorlig overtredelse av forstående punkt, kan klubbens hovedstyre beslutte eksklusjon. Avgjørelsen kan ankes inn for høyere organer.

Ved utmelding må all gjeld til klubben være oppgjort.

4. Årsmøtet

Klubbens høyeste myndighet er årsmøtet som holdes hvert år i oktober eller november. Årsmøtet innkalles av hovedstyret med minst tre ukers varsel direkte til medlemmene, eller ved kunngjøring i pressen.

Forslag må være hovedstyret i hende senest to uker før årsmøtet.

Årsmøtet er beslutningsdyktig med det antall stemmeberettigede medlemmer som møter. Vedtakene må være fattet med et flertall av de avgitte stemmer.

Årsmøtet behandler:

1. Beretning
2. Innkomne forslag og saker
3. Regnskap
4. Fastsettelse av kontingent
5. Budsjett
6. Vedtekter
7. Tildeling av hedersbevisninger
8. Valg av tillitsvalgte

Referat skal sendes medlemmene innen to måneder etter avholdt årsmøte.

5. Ekstraordinært årsmøte

Ekstraordinært årsmøte holdes når hovedstyret bestemmer det, eller når en tredjedel av medlemmene forlanger det.

Det kunngjøres på samme måte som ordinært årsmøte, og innkalles av hovedstyret med minst 14 dagers varsel. Ekstraordinært årsmøte kan bare behandle den eller de saker kravet omfatter, og som er kunngjort i innkallingen.

6. Medlemsmøte

Medlemsmøte holdes når hovedstyre

ret finner det nødvendig, eller når minst 10 % av medlemmene ønsker det.

7. Tillitsvalgte

Klubbens tillitsvalgte består av hovedstyre, arbeidsutvalg, tre valgkomitémedlemmer, utdanningskontakt, historisk arkivar, to revisorer samt tingrepresentanter.

Arbeidsutvalget består av leder, nestleder, sekretær, kasserer, redaktør og et styremedlem. Hovedstyret består av arbeidsutvalget samt klubbens gruppeledere.

8. Hovedstyret

Klubben ledes av hovedstyret, som er høyeste myndighet mellom årsmøtene. Hovedstyret skal:

- Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.
- Forestå klubbens daglige ledelse og representere denne utad.
- Vurdere økonomiske behov innen klubben og fordele midlene til de enkelte grupper etter planer og budsjett.
- Oppnevne etter behov komitéer, utvalg og personer for oppgaver og utarbeide instruks for disse.
- Arrangere klubbmesterskap og høstfest.

Hovedstyret holder møte når leder bestemmer, eller flertallet av styremedlemmene forlanger det. Et møte er beslutningsdyktig når et flertall av hovedstyremedlemmene er tilstede.

Alle vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmer.

Ved stemmelikhet gjør formannens stemme utslag.

Det føres protokoll fra styremøtene.

9. Klubbens drift

Leder har ansvaret for den daglige ledelse av klubben.

Nestleder fungerer som leder under dennes fravær.

Sekretæren fører protokoll over alle hovedstyremøter, arbeidsutvalgsmøter, medlemsmøter og årsmøter. Sekretæren skal i samråd med lederen føre klubbens korrespondanse.

Kasserer sørger for at klubbens midler er trygt plassert og er ansvarlig for regnskapene.

Redaktøren har ansvaret for klubbens samlede informasjonsvirksomhet, herunder Ryeposten og nettsidene.

Revisorene skal revidere klubbens regnskaper og utarbeide en revisjons-erklæring som legges frem for årsmøtet.

Valgkomitéen utarbeider et forslag til tillitsvalgte på årsmøtet.

Historisk arkivar tar vare på klubbens protokoller og annet av historisk interesse.

10. Gruppestyrer

Har klubbens årsmøte gjort vedtak om å opprette grupper, ledes hver

gruppe av et styre på minst tre medlemmer: Leder, sekretær og kasserer. Gruppestyret velges av gruppen.

Gruppens leder er medlem av hovedstyret med et annet medlem av gruppestyret som personlig vararepresentant.

Gruppestyret skal behandle alle faglige saker som gjelder gruppens idrettsgren. Det skal gjøre fremlegg for hovedstyret om stevner og være ansvarlig for gjennomføringen av arrangementet.

Gruppestyret skal fungere som uttagningskomite og sende rapport til hovedstyret. Det skal sørge for at vedtekter og disiplin overholdes og rapportere overtredelser til hovedstyret.

Gruppestyret legger frem for årsmøtet beretning om gruppens virksomhet, samt medlemmenes deltakelse og plassering i stevner.

11. Kontingent

Kontingenten betales forskuddsvis, og størrelsen fastsettes hvert år av årsmøtet.

Medlemmer som skylder kontingent, mister sine rettigheter og kan strykes som medlem. Strykkes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent og andre forpliktelser er ordnet. Hovedstyret har anledning til etter søknad å sette ned eller frafalle kontingent ved sykdom, arbeidsløshet, militærtjeneste, fravær eller lignende grunner.

12. Merke og drakt

Klubbens merke er et ovalt merke i himmelblått og hvitt med tekst Rye samt S.K. 20 i gullfarge. Klubbens drakt er den til enhver tid godkjente drakt. Drakten godkjennes av hovedstyret.

13. Arrangementer

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.

Klubbmesterskap

Det kåres klubbmestere i samtlige klasser i temporitt sykkel og terrengløp.

14. Hedersbevisninger

Klubbmester sykling

Klubbmester er den rytter som har tatt flest poeng i Norgescupen på sykkel innen sin klasse.

25- og 50-årsmerket

Dette er klubbens merke med eikekrans i gull.

Merket tildeles de av klubbens medlemmer som har vært medlem i 25 eller 50 år uten avbrudd og som er ajour med kontingenten.

Diplom og medalje

Klubbens diplom kan tildeles et med-

lem for fremragende sportslige prestasjoner utad, samt for fortjenstfull virksomhet innen klubben. I særlige tilfeller kan diplom tildeles ikke-medlemmer.

Utdeling av diplom kan også ledsages av klubbens forgylte medalje når særskilte vektige grunner foreligger.

Beslutning om utdeling av diplom og klubbens medalje fattes av et enstemmig arbeidsutvalg. Medlemmer kan sende inn forslag.

Æresmedlem

Æresmedlem utnevnes av et enstemmig hovedstyre.

15. Vedtektsendring

Endringer i disse vedtekter kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha blitt opplyst om i møteinnkallingen. Endring av en bestemmelse krever to tredjedels flertall av de avgitte stemmer, bortsett fra punkt 16, hvor vedtaket må være enstemmig.

Vedtektsendringer må sendes Norges Idrettsforbund til godkjenning.

16. Oppløsning

Hvis fem medlemmer vil holde frem med arbeidet for klubben, kan den ikke oppløses eller meldes ut av Norges Idrettsforbund.

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

Sendes til

Porto

B-post