



Ryeposten

Turritstyreets
info-telefon:
22 49 68 99

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 1, 1. januar 2000

Referat fra Ryes årsmøte 17.11.98

Tilstede: 39 medlemmer.

Minneord

Styreformann i OCK, Kjell Martinsen, holdt minneord over Arne Nilssen og Erling Pedersen. Det ble deretter ett minutt stillhet.

Elgstatuetten

Kjell Martinsen delte ut «Elgstatuetten» til Rye for flest deltakere i Elg-tråkket.

Godkjenning av innkalling, valg av ordstyrer og referent

Egil Aasheim ønsket vel møtt, og spurte om innkallingen kunne godkjennes. Han foreslo også Lars Åge Hjelseth valgt til møteleder, og Ketil Heyerdahl valgt til referent.

Vedtak: Innkallingen ble godkjent. Lars Åge Hjelseth valgt til møteleder. Ketil Heyerdahl valgt til referent.

Sak 3: Regnskap

Kasserer Jan Erik Justnes gikk gjennom regnskapet. Lars Åge Hjelseth leste opp revisor Einar Døsslands beretning, som blant annet inneholdt en passus om at Rye bør sette bort regnskapet til en profesjonell regnskapsfører. Det ble en diskusjon rundt dette, som endte opp i tre forslag: Et forslag fra Mikkel Kardel om å sette bort regnskapet, et forslag fra Jens Berg om å kjøpe et regnskapsprogram, og et forslag fra Ketil Heyerdahl om at hovedstyret diskuterer dette med revisor. Forslaget fra Mikkel Kardel fikk tre stemmer, forslaget fra Jens Berg fikk ingen stemmer, og deretter ble forslaget fra Ketil Heyerdahl enstemmig vedtatt.

Vedtak: Ryes hovedstyre inviterer revisor til en diskusjon om Ryes regnskaper.

Vedtak: Ryes regnskaper ble enstemmig godkjent.

Sak 5: Budsjett

Kasserer Jan Erik Justnes gikk igjennom budsjettet. Det ble spurt om Rye burde satse mer på rekruttering. Justnes kunne fortelle at budsjettet legger opp til en økning i bevilgningene til Terrensgykkelskolen og til Ryes informasjonsarbeid.

Vedtak: Budsjettet enstemmig godkjent.

Sak 1: Beretning

Ordstyrer gikk gjennom beretningen. Mikkel og Kristin Kardel påpekte at de ikke er tekniske forvaltere, men historiske forvaltere.

Vedtak: Med ovennevnte merknad ble beretningen tatt til etterretning.

Sak 2: Innkomne forslag og saker

Ketil Heyerdahl la frem på vegne av hovedstyret en diskusjon om hvordan klubbens navn skal skrives når

man melder seg på konkurranser. Styret har tidligere gått inn for at man skulle melde seg på som medlem av «Sp. kl. Rye», men har skiftet oppfatning etter at det ble reist en diskusjon om dette. Styret oppfordrer nå medlemmene til å melde seg på som medlemmer av «Rye». Det ble også presisert at klubbens offisielle navn er Sportsklubben Rye, og at klubbens offisielle forkortelse, slik den fremkommer på drakter, premier, logoer og lignende, er SK Rye. Det ble også presisert at Rye ikke skal skrives med store bokstaver.

Dette ble diskutert, og endte med en oppslutning rundt hovedstyrets syn, uten at det ble stemt over dette.

Sak 4: Kontingent

Styret hadde ikke forslått noen økning av kontingenten. Det ble reist spørsmål om det burde innføres en kategori for passive medlemmer, og det ble pekt på at fjorårets årsmøte ba styret vurdere dette.

Representanter for hovedstyret viste til at man hadde vurdert dette, og konkludert med at hovedstyret ikke ønsket en slik kategori.

Dette ble så diskutert, uten at det endte opp i noe forslag til vedtak.

Vedtak: Kontingenten forblir uendret, dvs. kr. 250 for vanlige medlemmer, kr. 50 for barn under 18 år, og kr. 100 for pensjonister og trygdede.

Sak 6: Vedtekter

Hovedstyret hadde lagt frem et utkast til nye vedtekter for Rye. Mikkel Kardel tok ordet og ønsket at behandlingen skulle utsettes til et ekstraordinært årsmøte, og at man i mellomtiden skulle sette ned en komité for å vurdere de nye vedtektene. Det ble en kort diskusjon rundt dette før man stemte over utsettelsesforslaget.

Vedtak: Utsettelsesforslaget ble avvist mot tre stemmer.

Ketil Heyerdahl redegjorde deretter for hovedstyrets forslag punkt for punkt, og det ble stemt over eventuelle endringsforslag fortløpende.

Følgende endringer ble foreslått i forhold til det utsendte forslag:

Turrittguppen foreslo følgende bestemmelse: «Medlemmene kan bli tildelt dugnad når hovedstyret eller et av gruppestyrene finner det nødvendig.» Dette ble tatt opp i tilknytning til hovedstyrets forslag om tilføyelse til punkt 3, 3. avsnitt: «Medlemmene bør etter evne delta på dugnader.» Etter en lengre diskusjon hvor turrittguppen fikk mye støtte for innstillingene i sitt forslag, ble forslaget trukket - under stor forventning om at forholdene bedrer seg - til fordel for hovedstyrets forslag.

Det var enighet om å føye følgende avsnitt til punkt 4: «Referat skal sendes medlemmene innen to måneder etter avholdt årsmøte.»

Det var enighet om at siste set-

ning i punkt 8 skal lyde: «Det føres protokoll fra styremøtene.»

Det var enighet om at 4. avsnitt i punkt 9 skal lyde: «Kasserer sørger for at klubbens midler er trygt plassert og er ansvarlig for regnskapene.

Det var enighet om at 4. avsnitt i punkt 10 skulle utgå. Avsnittet lød: «I idretts tekniske saker som bare vedrører gruppen, handler gruppen selvstendig.»

Det var enighet om at siste setning i punkt 11 skal lyde: «Styret har anledning til etter søknad å sette ned eller frafalle kontingent ved sykdom, arbeidsløshet, militærtjeneste, fravær eller lignende grunner.»

Det var enighet om at hovedstyret fikk fullmakt til å formulere en bestemmelse om markering av klubbmester.

Det var enighet om at hovedstyret fikk fullmakt til å foreta mindre språklige endringer.

Vedtak: Med de endringer som er nevnt ble hovedstyrets utkast til nye vedtekter enstemmig vedtatt.

Sak 7: Tildeling av hedersbevisninger

Wenche Langseth delte ut Esben Kardels vandrepopal til Joakim Solberg.

Egil Aasheim delte så ut en rekke hedersbevisninger:

Merket for 50 års medlemskap i Rye ble delt ut til Reidar Norderud, Bjørn Kristiansen og Kåre Gustav Johansen.

Merket for 25 års medlemskap i Rye ble delt ut til Arild Henning Tønsberg, Ray Antzee, Kristin Kardel, Mikkel Kardel og Stein Mæhlum.

Diplom for 3. plass i Veterancupen ble delt ut til Kåre Gustav Johansen.

Premie for seier i sin klasse i temporitt sykkel i Ryes klubbmesterskap ble delt ut til følgende: M25-29: Thomas Svane Jacobsen. M30-34: Egil Aasheim. M35-39: Bjørn Ullsaker. M40-44: Jan Hovdenes. M45-49: Bjørn Sandell. M50-54: Kjell Erik Åmold. M55-59: Ivar Westby. M60-64: Knut Sandell. M65-69: Per Eide. M80-84: Kåre Johansen. Tandem: Tage og Terje Bjørk.

Premie for seier i sin klasse i terrengløp i Ryes klubbmesterskap ble delt ut til følgende: K30-34: Else Marie Grotterød. K35-39: Margrethe Sem. K44-49: Ingunn Berteig. M30-34: Egil A. Aasheim. M35-39: Carl Fredrik Norheim. M45-49: Svein-Olav Lund.

Gunnar Bøhmer delte så ut plaketter for Ryes distansemesterskap til Erna Bergsdottir (1002 km), Peter Garden (3800km), Jon Laake (1847km) og Thomas Svane Jacobsen (1490 km).

Sak 8: Valg av tillitsvalgte

Det var ingen fra valgkomiteén som hadde anledning til å være tilstede, så Ketil Heyerdahl redegjorde for valgkomiteéns innstilling.

Følgende ble valgt til nytt arbeidsutvalg: Leder Sigurd Allern, nestleder Egil Aasheim, sekretær Ketil Heyerdahl, kasserer Jan Erik Justnes, redaktør Thomas Svane Jacobsen og styremedlem Else Marie Grotterød.

Følgende ble valgt til gruppeledere: Løpegruppen Else Marie Grotterød, skigruppen Trond Frøshaug, triathlongruppa Lars Erik Løvdahl, terrengruppen Wenche Langseth, turrittguppen Gunnar Bøhmer og aktiv gruppe Egil Aasheim.

Som revisorer ble Einar Døssland og Steinar Aamodt valgt.

Ny valgkomite ble Tor Gylterud, Elisabeth Stenbråten og Anne Fjeld.

Referent: Ketil Heyerdahl

Kosthold og ernæring

Alle medlemmene av Rye inviteres til foredrag av professor Sigmund B. Strømme fra Norges Idrettshøgskole, tirsdag 7. mars 2000. Foredraget vil omhandle kosthold og ernæring i forbindelse med fysisk aktivitet med spesiell vekt på utholdenhetsidretter. I tillegg vil vi komme inn på spesielle detaljer omkring inntak av riktig væske og mat under harde konkurranser, for eksempel Den Store Styrkeprøven, Birkebeinerrennet og -rittet, maratonløp og triathlonkonkurranser. Foredraget vil holdes på Ruseløkkas skole og begynner klokken 18.00. Nærmere informasjon og påmelding vil komme i en senere utgave av Ryeposten.

Thomas Svane Jacobsen

Sportsklubben Rye starter som seedet pulje nr. 4

Onsdag 22. desember var det trekning av startrekkefølgen i Den Store Styrkeprøven 2000 for de 10 beste klubbene/lagene fra årets arrangement. Opplegget for starten i Trondheim 24. juni 2000 blir det samme som i 1999. Det er 10 minutters startintervall mellom de 5 beste klubbene/lagene fra 1999, mens de andre 5 klubbene/lagene får 5 minutters startintervall.

Etter at trekningen for Styrkeprøven 2000 var over ser startlisten ut som følger:

07.00 Veteranpuljer
07.15 Langtidspuljer (> 30 timer)
Seedete puljer:
07.30 TVK
07.40 Brumundal
07.50 Ceres
08.00 Rye
08.10 BOC
08.15 Raufoss
08.20 Frøy
08.25 Asker CK
08.30 Team ACC
08.35 Oppdal

Tur- og bedriftspuljer fra 08.40
Fra hjemmesiden til Sykkelekspressen (www.sykkelekspressen.no) saks vi følger om trekningen:

«Klart for basketak i Styrkeprøven: Løpet er servert for BOC, men sterk konkurranse fra mikset lag Rye/Frøy ventes. Tittelforsvarer Bærum og Omegn Cykleklubb (BOC) har mest grunn til å være fornøyd. De får erkerivalene Ceres og Rye/Frøy foran seg og kan kjøre på dem sine tider. Det ligger an til et skikkelig basketak på vei mot Oslo, siden Rye og Frøy for anledningen har slått seg sammen til et kjempelag. TVK får den utaknemlige oppgaven å starte først.»

Thomas Svane Jacobsen

Meget viktig informasjon om Styrkeprøven 2000!

Som det fremgår av annen notis i denne utgaven av Ryeposten, har Rye blitt tildelt startpulje 4 i Styrkeprøven med start kl. 08.00 lørdag 24. juni 2000.

I disse dager sender Oslo Cyclekrets ut invitasjon til Styrkeprøven 2000. Alle tidligere deltakere vil få invitasjonen med giro tilsendt. Det er følgende påmeldingsfrister med tilhørende startkontingenter: Kr 950 ved påmelding før 15. januar 2000, kr 1150 ved påmelding i perioden 16. januar til 30. april 2000, og kr 1300 ved påmelding etter 30. april 2000 og frem til start.

Nytt av året er at arrangøren vil forkorte starten og hele arrangementet mest mulig. Årsaken er at arrangøren er helt avhengig av at kostnadene går kraftig ned. Dette innebærer at de seedete klubbene/lagene som ikke klarer å fylle opp sine tildelte startpuljer (100 ryttere), må regne med at arrangøren plasserer inn tilfeldige ryttere i puljen. Derfor har klubbene/lagene fått frist til 1. mars med å få oversikt over hvilke klubbmedlemmer som skal være med i den tildelte startpuljen.

Dette innebærer som følger for samtlige ryttere fra Rye som skal delta i Styrkeprøven 2000: Betal din startkontingent til arrangøren snarest!!!!

På påmeldingsgiroen skriver du under klubb/lag/bedrift: Rye. Merk at du ikke skal skrive noe annet enn Rye!

Etter at du har meldt deg på til arrangøren kan du melde deg på i startpuljen til Rye. Dette gjør du ved å sende en e-post, telefaks eller et brev til henholdsvis: thomas-svane.jacobsen@norges-bank.no, 22 31 65 42 (merk faksen med «Til: Thomas Svane Jacobsen») eller send til følgende adresse: Thomas Svane Jacobsen, Enerhauggaten 5 leil. 12012, 0651 Oslo.

Alle må angi på meldingen til undertegnede om de planlegger å sykle med Ekspress-, 18-timers, 20-timers, 22-timers eller 24+-timers laget.

Kun de som betaler startkontingent til arrangøren før 1. mars og samtidig har gitt melding til undertegnede om deltakelse i Ryepuljen, vil få garantert plass i startpuljen til Rye i Styrkeprøven 2000.

Merk: Denne påmeldingen til startpuljen for Rye gjelder ikke som hotellbestilling eller transport med buss til Trondheim. Hotell i og transport til Trondheim vil komme i mars/april utgaven av Ryeposten.

Thomas Svane Jacobsen

Sykkelrittet Mjøsa rundt i regnvær er direkte helsefarlig!

Etter årets Mjøsa rundt ble veldig mange av deltagerne slått ut av sykdom med oppkast, diare, feber og svimmelhet. Andre følte seg bare noe uvel, men med noe mer flytende avføring enn normalt i et par dager. Mange ryttere både fra Rye og andre klubber har i etterkant av rittet sendt inn et eget skjema til Næringsmiddeltilsynet i Eidsvoll, Hurdal og Nes.

Ifølge kommuneveterinær Kristin Stormo hos Næringsmiddeltilsynet i Eidsvoll, Hurdal og Nes, var det sannsynligvis bakterien «campylobacter» som slo ut ryttere i hopetall etter det 235 kilometer lange rittet rundt perlen Mjøsa. Teorien til kommuneveterinær Kristin Stormo, er at bakteriene levde i dyremøkk som lå igjen på asfalten etter traktorhjulene til bønder som hadde kjørt gjødsel. Dyremøkk ble løst opp i regnet og kastet opp av sykkelhjulene. Alle som åpnet munnen, pustet eller drakk av flaskene fikk bakteriene servert med regnvann til.

Det som bekymrer Næringsmiddeltilsynet er at det er såpass mange ryttere som har meldt om sykdom og problemer etter rittet. «Campylobacter er bakterier som finnes i tarmene hos storfe, fjørfe, sau og i vill fugl. En person som får i seg disse bakteriene blir gjerne syk i to til tre dager med kraftig diare og til dels feber, og noen ganger også oppkast», sier Kristin Stormo. Det tar vanligvis et par uker for å bli helt frisk igjen. «Det er svært store individuelle forskjeller mellom mennesker hvordan kroppen reagerer på bakterien, men det er svært små mengder av bakterien som skal til for å gi store problemer» sier kommuneveterinæren.

Første gang Næringsmiddeltilsynet i Eidsvoll, Hurdal og Nes fikk såpass mange meldinger om sykdom var i 1997. Også den gang var det et voldsomt regnvær rett i forkant av rittet og under rittet. Nå skjedde det igjen i 1999. Det er stor sannsynlighet for at deltagelse i sykkelrittet Mjøsa rundt i regnvær er direkte helsefarlig og må frarådes dersom man vil unngå sykdom. Spesielt er det at Den Store Styrkeprøven - som for de fleste er årets mål - kommer kun to uker etter Mjøsa rundt. Mange av de som ble syke etter Mjøsa rundt både i 1997 og i 1999, klarte aldri å stille til start eller fullføre Styrkeprøven i disse årene. Så spørsmålet er hvis det regner andre helgen i juni i år 2000: hvem vil risikere Styrkeprøven for å sykle Mjøsa rundt?

Thomas Svane Jacobsen

Styggmannen 1999

Jeg vet ikke om det kun er medlemmer med gode plasseringer man er ute etter når det oppfordres til å sende inn opplysninger om andre ritt. Noen god plassering kan jeg dessverre ikke vise til, men jeg har litt å fortelle om et ritt som arrangeres av Granland Sykkleklubb, nemlig Styggmannen (navngitt etter et fjell man passerer i nærheten av, og som visstnok arrangørene egentlig ville ha lagt traseen over).

Start og mål i Skien. Løypa er ca.

95 km (kort løype 56 km.) og går på omtrent samme underlag som birken. I stedet for et langt parti hvor de fleste triller sykkel på birken, er det her tre skogspartier hvor værstingene antagelig klarer å sykle det meste av løypa. Løypa når sitt høyeste punkt etter 50 km, og da er man nesten 500 meter over start. Rittet i år gikk lørdag 11. september med fellesstart klokken 10.00. Antall deltagere var 178 ryttere fordelt på kort og lang løype, så det er god plass.

Jeg lå midt i feltet ut fra start og hadde oversikt over alle deltagerene. Etter ca. en mil gikk vi over på grus, og her begynte også stigningene for alvor. Jeg gjorde selvfølgelig den feilen at jeg hang på kompisen min som er sterkere enn meg. Etter ca. 23 km gikk det nedover på sti, og så videre på grus. Veien stiger hele tiden, og det er småkupert. Jeg kjente på meg at jeg lå på grensen, og ved ca. 40 km. møtte jeg veggen. Da var det bare å bite tenna sammen og gjøre det beste ut av det. Opp mot løypas høyeste punkt kom vi igjen inn på sti, før vi fortsatte nedover på grus igjen. Og her gikk det fort nedover! Mange artige bremsespor som ikke stoppet på veien, et par karer på vei opp fra grøfta. Utfordringen lå i å mestre vaskebrett i svinger i stor fart. Da det var ganske glissent med ryttere, handlet det mest om selvdisciplin. Jeg var vitne til et stygt tryn, med det gikk bra. Den siste skogstrekningen var så bratt at jeg lurte på om det var mulig å sykle ned. Noen av de andre klarte det. Jeg forsøkte meg, fikk en stopp midtveis og gikk baklengs ned i ei brennesle-ur. Kroppen var like hel, og nå var det bare cruising inn til mål. Trodde jeg. De siste milene går riktignok nedover på løypeprofilen, men grusveien er krydret med et utall av små sugende motbakker. Det var ikke mye krutt igjen i beina da jeg ble "tauert" i mål på i overkant av fire timer. Til sammenligning syklet jeg birken to uker tidligere på tre timer og førti minutter. Jeg tror Styggmannen er et ritt hvor gode Rye-ryttere vil ha muligheter til å hevde seg i toppen. Vinnertiden ble tre timer og fem minutter.

Dette var et skikkelig utfordrende ritt. Det går i flott landskap og jeg har ikke noe å utsette på arrangementet. Nå bodde jeg privat i Skien, og vet derfor ikke hvordan det fungerer med overnatting, bespisning og det andre. Alt dette står beskrevet i programmet, og det ser greit ut. Spørsmål om rittet kan rettes til arkitekt.christiansen@c2i.net.

Jeg blir nok med til neste år også. Da skal min gode kamerat Morten får kjøre sitt eget løp.

Hilsen Arman Guthushagen

Tykk og sprekk eller tynn og lat?

Fysiologer verden over har i en årrekke diskutert, og diskuterer fortsatt, hvilke faktorer som er viktigst for et godt og langt liv: Trening eller kroppsvekt?

De som trener regelmessig har vanligvis ikke noe problem med kroppsvekten. Tre amerikanske fysiologer ville likevel ha et svar og testet ikke mindre enn 21 925 menn i alderen 30-83 år. De ble delt inn i

tre kategorier etter vekt/høyde: tynn, normalvekt og overvekt. Kondisjonen ble fastslått ved å måle utholdenhet og oksygenopptak på tredemølle.

Gruppen ble fulgt gjennom en periode på åtte år. I denne perioden var det 428 dødsfall. 144 skyldtes hjertesvikt, mens 142 skyldtes kreft. 142 hadde andre årsaker. Etter justering for andre faktorer for dødsrisiko som røyking og alkohol, fant man ut at tynne menn i dårlig form hadde dobbelt så høy dødsrisiko som tynne menn i god form. Tynne menn i dårlig form hadde også høyere dødsrisiko enn de som var overvektige og i god form. Generelt hadde de med dårlig kondisjon høyere dødsrisiko enn de med god kondisjon, uansett vekt.

(American Journal of Clinical Nutrition)

Thomas Svane Jacobsen

Neste nummer av Ryeposten

Stoff til neste nummer av Ryeposten må være innlevert senest onsdag 26. januar. Ryeposten vil førstkomende halvår bli forsøkt gitt ut den første i hver måned, dvs. 1. februar, 1. mars, 1. april, 1. mai, 1. juni og 1. juli.

Thomas Svane Jacobsen

Hvordan skal Rye skrives?

Dette har vært en lengre diskusjon, som forhåpentligvis fikk sin avklaring på årsmøtet (se referatet). Konklusjonen der ble at man ved påmeldinger til konkurranser skriver Rye-verken mer eller mindre.

Ketil Heyerdahl

Returadresse: Ketil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto