



# Ryeposten

Turritsstyrets  
info-telefon:  
22 49 68 99

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 2, 1. februar 2000

## Treningstilbud fra Frisk Sjølyst

Fra Frisk Sjølyst har Rye mottatt følgende tilbud:

- Måned for månedkontrakt (ingen bindingstid, en måneds oppsigelse).
- 330,- kr per måned (bedriftspris). Normalt 420,- kr.
- 0,- innmelding (Normalt per bedrift 4000,- kr).
- Ovenstående er forbeholdt minimum fem personer.
- Alle må tegne personlig avtale.
- Ut ifra dette tilbudet, er alle fasiliteter på våre sentere inkludert.

Frisk Sjølyst har nye, flotte lokaler i Karenslyst Allé 7 på Skøyen. Apparater og sykler er nye. Det gis veiledning (treningsprogram) på apparatene. I tillegg er det timer i boddypump, aerobics og annen trening med instruktør. Timene har forskjellig intensitet.

Noen av oss har deltatt i Spinn 3 på torsdager kl. 19.15. Det ville vært fint om flere Ryemedlemmer ville trene sammen med oss. Vennligst kontakt meg før du kontakter Frisk. Jeg vil skrive en navneliste som jeg gir til senterleder.

Tlf. 22 73 00 34 (p), 22 43 10 36 (a). E-post: l\_hjelseth@hotmail.com.

Lars Åge Hjelseth

## Ny medlemsavtale hos Sykkedelisk

Rye har nå fått en medlemsavtale med Sykkedelisk i Bogstadveien. Avtalen er som følger: 20 % rabatt på deler og utstyr. 15 % på sykler. All service på verkstedet er ferdig til kl. 17.00 dagen etter at sykkelen er levert.

Turritsstyret

## Medlemsmøte om kosthold og ernæring

Tirsdag 7. mars 2000, klokken 18.00, arrangerer Rye medlemsmøte på Ruseløkka skole. Kveldens foredragsholder er professor Sigmund B. Strømme fra Norges Idrætshøyskole. Sigmund B. Strømme er en profilert ekspert på kosthold og ernæring for idrettsutøvere. Foredraget vil spesielt ta for seg inntak av riktig drikke og næring under harde utholdenhetsidretter, for eksempel Den Store Styrkeprøven, Birkebeinerrennet og -rittet, maratonløp og triathlonkonkurranser.

Alle som ønsker å delta bes melde dette innen fredag 3. mars, til un-

dertegnede på telefon 22 31 64 59 (a), 22 67 92 52 (p) eller på e-post thomas-svane.jacobsen@norges-bank.no. Alle medlemmene i Rye er hjertelig velkommen! Gratis adgang. Lett servering.

Thomas Svane Jacobsen

## Sentrumsløpet lever videre!

Etter mye usikkerhet ble det mot slutten av 1999 klart at Sentrumsløpet vil bli arrangert for 20. gang i år 2000. Bislett-alliansen, som arrangerte løpet i en god del år, opplevde illevarslende minustall i regnskapet. Bislett-alliansen valgte derfor å konsentrere seg om sine faste arrangement – Bislett Games, Jentebølgen og Oslo Maraton. Når de opprinnelige arrangørene av Sentrumsløpet, KFUM-kameratene, fant ut at de ikke hadde en stab som kunne påta seg oppgaven med løpet, ble Den Norske Løpsorganisasjonen (DNL) redningen. DNL ser det som meget viktig for løpsinteressen og mosjonsidretten at Sentrumsløpet overlever. Sammen med BUL vil DNL arrangere Sentrumsløpet søndag 30. april år 2000.

Sentrumsløpet har alltid gitt rom for mye humor og moro. Festlige kostymer og glade løpere har derfor vært med på å prege arrangementet. I år 2000 feirer Oslo by 1000 år samtidig som Sentrumsløpet går for 20. gang. I de 19 årene Sentrumsløpet har eksistert, har det vært solskinn og deilig vær under hvert eneste arrangement. Alle medlemmer av Rye oppfordres derfor til straks å finne frem de slitte joggeskoene! Meld dere på til Sentrumsløpet!

Thomas Svane Jacobsen

## Informasjon om Styrkeprøven 2000!

Alle medlemmene av Rye som skal delta i Styrkeprøven år 2000, må huske på følgende:

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

## Møte i Ekspresslaget!

Ekspresslaget til Rye holder et møte onsdag 16. mars, klokken 19.00, på Lindern skole (rett bak Norges Veterinærhøgskole). Det vil bli diskusjon om sesongen år 2000 med vekt på treninger, samarbeidet med Frøy i Styrkeprøven og hvordan lagarbeidet kan styrkes internt. Ønsker du å få noe mer kjennskap til Ekspresslaget i Rye, så er dette en ypperlig anledning til å komme. Ta eventuelt kontakt med lagkapteinene Henning Sørum (privat 22 32 16 52, arbeid 22 96 47 70) eller Knut-Jo Strømsborg (90 98 16 89) for ytterligere spørsmål.

Knut-Jo Strømsborg og Henning Sørum

## Rye-arrangementer år 2000

- Nordmarka Rundt 21. mai.
- Ryeløpet tirsdag 23. mai.
- Scott Cup 7. juni Linderudkollen
- Tempoløp Maridalen 14. juni.
- Scott Cup 9. august Grinda, Korsvoll.
- Oslo Triathlon 12. august.
- Øyern Rundt 20. august.

Styret

## Styrkeprøven 2000

Etter at den første påmeldingsfristen til Styrkeprøven år 2000 gikk ut 15. januar, var det påmeldt langt flere enn arrangøren hadde håpet på.

Det er registrert 1108 betalende deltagere fra Trondheim, mens det i den lille Styrkeprøven var 232 ryttere som hadde betalt.

Arrangøren har satt et øvre tak på 2000 deltagere i fra Trondheim. Dette av hensyn til å få avvirket arrangementet på kortest mulig tid, samt at man håper på å få ned kostnadene i forbindelse med matstasjo-

nene.

Derfor er det ingen grunn til å vente med å melde seg på.

Thomas Svane Jacobsen

## Medlemsundersøkelse

Styret i Rye vil i løpet av våren sende ut en medlemsundersøkelse. Hensikten er å få kunnskap om hva medlemmene i Rye ønsker at klubben skal være, samt å få tilbakemeldinger på den aktiviteten som drives i dag. I tillegg vil undersøkelsen kartlegge noe av trenings- og konkurranseaktiviteten blant medlemmene.

Styret

## Ryeløpet

Løpergruppa ønsker å arrangere et nytt løp som ubeskjedent nok skal hete Ryeløpet. Planen er at det skal arrangeres på Bygdøy tirsdag 23. mai, og være et terrengløp på fem km. Det planlegges også en kortere trasé for barn og ungdom. Arrangementet er avhengig av godkjenning fra politiet. Dersom søknaden avslås vil Ryeløpet bli arrangert et annet sted.

Løpergruppa

## Ryes vedtekter

På årsmøtet i Rye 17. november 1999 ble det vedtatt nye vedtekter for klubben. Årsmøtet ga styret mandat til å foreta visse språklige endringer. Så skjedde på hovedstyremøtet 27. januar - og resultatet kan du lese på baksiden.

Ketil Heyerdah

## Ryeposten på e-post?

Mottar du i dag Ryeposten på papirform, men har tilgang til internett? Ja, da burde du sende en e-post til ketil@nj.no med beskjed om du heretter ønsker å få Ryeposten tilsendt elektronisk. Da vil du bidra til at klubben din sparer mange kroner på porto, og du vil motta Ryeposten flere dager før enn de som mottar papirutgaven.

Det er i dag 126 medlemmer som mottar Ryeposten elektronisk.

Thomas Svane Jacobsen

## Neste nummer av Ryeposten

Neste nummer av Ryeposten har frist for å sende inn innlegg 19. mars.

Thomas Svane Jacobsen

# 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 eventuell 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 foranstående 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 hoved-

styret 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 revisjonserklæring 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 kasse-

rer. Gruppestyret velges av gruppen.

Gruppens leder er medlem av hovedstyret med et annet medlem av gruppestyret som personlig vara-representant.

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

medlem for fremragende sportslige prestasjoner utad, samt for for-tjenstfull 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 fore-ligger.

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

### Æresmedlem

Æresmedlem utnevnes av et enstemmig hovedstyret.

## 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 godkjen-nelse.

## 16. Oppløsning

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

I tilfelle oppløsning tilfaller klubbens eiendeler Norges Idrettsforbund.

Returadresse: Ketil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto