



Ryeposten

Turritsstyrets
info-telefon:
22 49 68 99

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 3, 27. mars 2000

Delta på dugnad - vinn en reise- sjekk!!

Siste betalingsfrist for medlemskontingenten i Rye for 2000 var 10. mars. Kontingenten er nok bare den ene delen av "utgiften" ved å være medlem av Rye. Vi har også noen dugnader. Disse dugnadene er:

Nordmarka Rundt 21. mai, Scott Cup 7. juni (Linderudkollen), Styrkeprøven 24. - 25. juni, Scott Cup 9. august (Grinda, Korsvoll), Oslo Triathlon 12. august og Øyeren Rundt 20. august.

Ved betalingsfristen for medlemskontingenten var det veldig få som hadde meldt seg til dugnadstjeneste for klubben. Det er dugnadene sammen med kontingenten som skaffer klubben økonomiske midler til aktivitet blant juniorer og seniorer. Dersom ingen melder seg til innsats for klubben, kan Rye bli nødt til å avlyse egen arrangement for eksempel Nordmarka Rundt og Oslo Triathlon.

Dersom du deltar på en dugnad i år 2000, vil du være med i en trekning av en reisesjekk til verdi kroner 3 000. Hovedstyret vil til høsten foreta et lotteri blant alle de som har gjort en innsats for klubben. For hver dugnad du stiller opp på, vil du få et lodd i reisesjekklotteriet. Så her er det bare å melde sin interesse for å gjøre dugnad(er) for din egen klubb!

Dersom du allerede har sendt inn betalingsgiroen for medlemskontingent uten å ha krysset av for dugnad eller du vil melde deg til flere dugnader, så kontakt Ketil Heyerdahl, tlf. 22 15 80 35 eller e-post ketil@nj.no.

Hovedstyret

Aktive lisenser for seniorer 2000

Alle syklistene i Rye som ønsker å sykle aktive ritt og er 19 år eller eldre, må melde fra til Egil Aasheim. NCF vil ikke motta søknader fra den enkelte rytter, men tar i mot fellessøknad for hele klubben.

Med aktive ryttere mener vi de syklistene som sykler B-ritt, aktive terrengritt eller veterannritt. Alle som er 30 år eller eldre i år 2000, er veteraner. Merk dere at veteraner kan delta i alle typer ritt i Norge, også turritt. Dermed vil det være lønnsomt for alle ryttere innenfor denne aldersgruppen å løse veterannlisens, fordi man da kan delta i både veterannritt og turritt med samme lisens.

Slik går du frem:
Betal 500,- kr til:

Egil Andreas Aasheim, Storåsvn. 12" 1169 Oslo. Bankkontonr.: 1602.48.12034. Bruk ditt 6-sifrede fødselsnummer som referanse på giroen.

I tillegg må du sende en skriftlig melding til Egil. På denne meldingen må følgende opplysninger stå:

Navn, adresse inkl. postnr., fødselsdato, telefonnummer privat.

Hvis du er 30 år eller eldre og vil ha B-lisens, må du også opplyse spesielt om dette.

Det er en stor fordel om du kan gjøre dette før påsken, slik at lisensene ligger klare til det første rittet, og du slipper å løse engangslisens.

Egil Andreas Aasheim

Terrensykkelgrup- pa informerer

Nå er det snart tid for å finne fram terrensykkelen igjen.

Alle mellom 10 og 16 år samt juniorer er velkomne, både de som ønsker å satse seriøst på terrensykling, og de som har et mer avslappet forhold til det å bli best. Det viktigste for oss som trenere er at ungdom skal bli glad i å sykle og være ute i naturen. Har du en sønn eller datter (vi trenger flere jenter) som er interessert i sykling, er det bare å kontakte oss.

Torsdag 30. mars kl. 18.00 starter vi opp med Vår møte i terrensykkelgruppa.

Alle nye og gamle terrensyklistere på 10-16 samt juniorer inviteres til møte i Peisestua i Heminghuset, Gulleråsveien 5. Kommer du med Frognersesterbanen er Gråkammen nærmeste stasjon. Gå over linjen, ned trappa og så et par hundre meter bort til Heminghuset.

Vi skal snakke litt om den kommende sesong, terrensykkeltraining og ritt.

Foreldre er velkomne til å være med på møtet, slik at vi kan bli mere kjent med dem også. Pizza og brus blir det aller først, så du kan ta en rask middag den dagen. Vi avslutter ca kl. 20.00.

NB! Siden vi skal bestille pizza, må vi vite omtrent hvor mange som kommer. Send en e-post (ryettereng@c2i.net) eller ring 22496899 og legg igjen beskjed. Ta gjerne med deg venner og bekjente som ønsker å bli med å sykle til sommeren.

Dersom det er interesse for det arrangerer vi subsidiert treningsleir på Sjælland i Danmark i påsken. Dette vil vi ta opp på møtet.

Treningene begynner etter påske. Vi holder på tirsdager som fast dag, første gang 25. april. Fremmøte blir ved bommen på Sognsvann

Jon Altern til minne

Jon Altern fikk så vidt begynt sin karriere som sykkelrytter i 1939, men krigen og idrettsstreiken satte en stopper for alle konkurranser i fire år. Men dette tok Jon igjen i årene etter krigen da han ble en av Ryes beste sykkelryttere, og vant flere Norgesmesterskap på bane og lagtempo og han var i flere år selvskrevet på landslaget.

Allikevel er det ikke først og fremst hans innsats som sykkelrytter vi er Jon Altern takk skyldig. Hans administrative innsats for sykkelporten er like imponerende. Han påtok seg vervet som forretningsfører for Norges Cykleforbund, et verv han skjøttet i flere år på en fremragende måte. Årboken "Trampe og Trå" er først og fremst Jon som har ansvaret for.

Men det som alle vi som har regnet oss som Jons personlige ven-

ner, setter aller størst pris på har vært Jons personlige egenskaper. Vi var redde for at vi skulle miste ham som venn og klubbkamerat da han flyttet til Trondheim (Jon sa alltid: Trondhjem), men langt derifra. Jon fortsatte som medlem av Rye, og kom ofte til våre sammenkomster. Da var han alltid et midtpunkt med sitt gode humør og sine gode historier. Jon var i usedvanlig grad en godviljens mann.

Da Den Store Styrkeprøven ble startet opp, var Jon en av støtte-spillerne i Trondheim, og mange vil huske ham som en fremragende speaker i mer enn 20 år.

Jon ble selvfølgelig æresmedlem av Rye.

Vi, dine klubbkamerater, takker deg for din innsats og lyser fred over ditt minne.

Erik Gjems-Onstad

kl. 17.30. Vi ender samme sted kl. 19.00. Forhåpentligvis har snøen forsvunnet til da, men hvis ikke blir det noe mer sykling på vei de første tirsdagene. I fjor delte vi opp i tre grupper. Det satses vi på også i år.

Men skal vi få det til er vi avhengig av bistand fra foreldre og medlemmer! Rye medlemmer, ta utfordringen og legg teknisk terrensykkeltraining inn som en del av treningen sin.. I tillegg trenger vi personer som kan bistå som "oppsamlere/baktroppen" i de ulike gruppene.

Treningsavgift blir i år kr. 250,- for nye medlemmer (inkluderer Rye medlemskap), og kr 150,- for gamle medlemmer. Lisensavgift blir da dekket av klubben.

Scott cup er en serie terrensykkelritt som arrangeres i Oslo området. Rye har de siste årene stilt manns/kvinne sterke opp. Det satses vi også på i år. Datoene er 3., 10. og 24. mai, 7. og 14. juni, 9, 16 og 30. august. Se mer på: www.comitato.com/scott.shtml. Påmelding kan sendes: Scott cup v/Odd Hjort-Sørensen, Lindebergveien 13 A, 1069 Oslo. Bankgiro: 6073 05 14797. Oppgi navn/klasse (10 år i år, 11-12, 13-14, 15-16/junior/senior/sport)/klubb. Deltakelse i alle rittene koster kr. 175,-. Kr. 350,- for junior og eldre.

Frist: 26. april 2000. Etteranmelding innen kl. 17.45 på rittdagen/e koster kr. 200,-/400,- for alle ritt og kr. 40,-/80,- for enkeltritt.

S.K. Rye skal i år arrangere to ritt, den 7. juni og 9. august, det første ved Linderudkollen og det

andre på Grinda ved Korsvoll. Da trenger vi funksjonærer! Meld fra!! Vel møtt den 30. mars!

Wenche & Per Langseth

Fellesopplegget til Styrkeprøven 2000

I forbindelse med Den Store Styrkeprøven vil det også i år bli en felles transport til Trondheim med buss og et tilbud om overnatting på Comfort Home Hotel Bakeriet i Trondheim.

Det blir satt opp buss med avreise fra Valle Hovin (Hovin skole) fredag 23. juni. Sammen med bussen vil det være en lastebil for transport av sykler. Bussen og lastebilen kommer til Valle Hovin kl. 08.15, og avreise er precis kl. 08.45. Det blir stopp i Alvdal for inntak av karbohydrater og væske (spagetti med mild kjøttsaus, dessert og vann/melk).

Ankomst til hotellet i Trondheim er beregnet til kl. 16.30. Det vil være kveldsmat på hotellet.

Det vil i år ikke bli holdt noe felles informasjonsmøte for alle nivåer i Rye i forkant av Styrkeprøven. De ulike nivåene/lagene må selv organisere sine egen møter.

Når det gjelder betaling vil det bli tilsendt bekreftelse med giro for innbetaling. Betalingsfristen er 10 dager etter utsendelse. Giroene vil bli sendt fortløpende etter at opplysningene er registrert.

Siste frist for påmelding er mandag 30. mai. Merk at det er et begrenset antall plasser på bussen,

samt på hotellet. Våre priser på hotellet gjelder kun for de rommene vi har allerede har reservert. Vi kan ikke garantere for de samme prisene når vår kvote er brukt.

Våre priser er som følger:
Busstransport inkl. varm lunsj og sykkeltransport, kr. 650.

Transport av sykkel alene, kr. 150.

Overnatting dobbeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost, kr. 550.

Overnatting enkeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost, kr. 690.

Overnatting dobbeltrom for fellebilmannskap i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost, kr. 550.

Du må sende inn opplysninger om hva du ønsker av transport og overnatting til Thomas Svane Jacobsen, Enerhaugsgaten 5, 0651 Oslo. Skriv eventuelt hvem du vil dele rom med.

Thomas Svane Jacobsen

Klubbkvelder på Oslo Sportslager

Det blir klubbkvelder på Oslo Sportslager også denne våren. I år er følgende datoer satt opp:

Mandag 27. mars, onsdag 29. mars, mandag 3. april, alle dager mellom kl. 18 og 21.

Alt i butikken vil være nedsatt med minimum 20% (ikke Everest sykler på veil. pris). I tillegg vil det være en del spesialtilbud, blant annet på dempegafler, joggesko og vinterklær.

Per Langseth

Trening på landeveien våren 2000

Det er 4 ulike treningsnivåer for landeveisrytterne i Rye. De ulike nivåene trener som følger:

Ekspresslaget (nivå 1) vil generelt ha følgende treningstider:

Tirsdager, kl. 18.00, med oppmøte på Gjelleråsen. Første gang: 4. april.

Torsdager, kl. 18.30 (merk: kl. 18.00 i april), med oppmøte på plassen ved Hvervenbukta.

Lørdager, kl. 14.00, med oppmøte i Brekke-krysset ved inngangen til Maridalen.

Søndager, kl. 09.00, med varierende oppmøtested.

Spørsmål om treningen og deltakelse i Ekspress-laget til Rye, rettes til:

Henning Sørum, tlf. arbeid 22 96 47 70, tlf. privat 22 32 16 52, eller Knut-Jo Strømsborg, tlf. arbeid 64 92 63 00, tlf. mobil 90 98 16 89

Nivå 2 (16-18 timer) og nivå 3 (18-20 timer) vil generelt ha følgende treningstider:

Tirsdager, kl. 18.30, med oppmøte på Gjelleråsen. Første gang: 25. april.

Torsdager, kl. 18.30, med oppmøte på Hovseter (krysset ved Persbråten videregående skole og Gardeleiren).

Lørdager, kl. 14.00, med oppmø-

te i Brekke-krysset ved inngangen til Maridalen (sammen med nivå 1).

Søndager, kl. 09.00, med varierende oppmøtested (enkelte søndager vil nivå 2 trene sammen med nivå 1).

Spørsmål om treningen på nivå 2 og 3, rettes til:

Lars Åge Hjelseth, tlf. arbeid 22 43 10 36, tlf. privat 22 73 00 34, eller Gunnar Bøhmer, tlf. tlf. 22 69 69 82.

Et alternativ til treningen på lørdager for både nivå 1, 2 og 3 kl. 14.00, er å møte med off-road sykkel kl. 09.00 i Brekke-krysset. Det vil normalt være langtur i marka.

Nivå 4 (22 timer +) vil generelt ha følgende treningstider:

Tirsdager, kl. 18.00, med oppmøte på Statoi, Østensjø. Første gang: 25. april.

Torsdager, kl. 18.00, samme sted som tirsdager.

Lørdager/Søndager, kl. 09.00. Langkjøring. Avtaler gjøres på treningene.

Turritsstyret

Rye antrekk under sykkelritt

Når Sportsklubben Rye deltar på de ulike sykkelrittene er vi ofte en noe ulik gjeng. Vi har vel alle en Rye sykkeltrøye, men vi har ingen felles sykkelbukse. Derfor stiller noen opp med sort, andre med grønn, noen med rød og atter andre igjen med blå. Eventuelt klarer noen å finne sykkelbukser som inneholder samtlige farger i regnbuen.

Dersom vi ser på de andre sykkelklubbene rundt omkring i landet har disse en helhetlig sykkeldrakt (både trøye og bukse). Da ligner de mer et lag som kommer samlet på veien. Derfor vil både turritsstyret samt lagledelsen på de ulike nivåene gjøre noe med antrekket til Rye. Det ble drøftet om vi skulle bestille egne sykkelbukser med eventuelt Rye-logo. Dette kom vi til at ville bli tungvint og kanskje ikke det beste for medlemmene. Mange av våre ryttere ønsker selv å kunne velge ut en sykkelbukse som er god å sitte med på lange ritt. Løsningen blir derfor at vi oppfordrer meget sterkt til at samtlige ryttere fra Rye stiller med nøytrale sorte sykkelbukser i ritt (både terreng og landevei).

Sorte sykkelbukser er noe som alle har (tror vi!) og som er meget enkelt å skaffe i enhver sykkelbutikk. Prøv å unngå altfor mye reklame eller spesielle merker på bukse. Dersom samtlige stiller med Rye sykkeltrøye, sorte sykkelbukser og sorte/mørke sokker, vil vi etter hvert ligne mer og mer på en profesjonell klubb - og det er vel det vi ønsker?

Thomas Svane Jacobsen

Klubbkveld i løpegruppa

Onsdag 5. april kl. 19.30 blir det klubbkveld i løpegruppa.

Vi skal gå gjennom vårens og som-

merens planer, terminliste mm.

Deretter skal Arne Wilberg, lege ved Toppidrettssenteret, snakke om "Dårlig tid til å trene? Hvordan få mest mulig ut av trening 3-4 ganger per uke." Bruk av pulsklokke som hjelpemiddel i treningen vil også bli tatt opp.

Stedet er hos Astrid Lunde og Ketil Heyerdahl, Omsens gate 14, Torshov.

Else Marie Grotterød

Slutt for Oslo Maraton?

Det har dukket opp rykter i løpermiljøet om at det faktisk er slutt for Oslo Maraton. Etter at det har blitt arrangert 19 maraton i Oslos gater, vil det i år kun bli arrangert halvmaraton og 5 kilometer lørdag 2. september. Dermed vil det vel også være mest korrekt om arrangementet endrer navn fra Oslo Maraton til Oslo Halvmaraton eller noe lignende.

Dersom noen kommer over mer informasjon om dette, så send Rye-posten en orientering!

Thomas Svane Jacobsen

Ryeløpet

Sportsklubben Rye har tatt initiativ til et nytt mosjonsløp. Løpet går i landlige omgivelser i skogen på Bygdøy, med start i Paradisbukta torsdag 25. mai 2000 kl. 18.00. Distansen er fem km, samt et eget ungdomsløp på to km.

Sigurd Allern

Resultater for medlemmer av Rye i Birkebeinerrennet 2000

Kvinner 30-34 år

Maksimal tid: 4.53,16. Nr. 68 Else Marie Grotterød 5.05,58. Nr. 130 Iben Kardel 6.12,19.

Menn elite

Maksimal tid: 3.33,13. Nr. 78 Lars Chr. Haugerud 3.26,49.

Menn 25-29 år

Maksimal tid: 4.09,12. Nr. 37 Knut-Jo Strømsborg 3.36,31. Nr. 557 Lars Ystad 5.27,23.

Menn 30-34 år

Maksimal tid: 3.59,03. Nr. 78 Dag Haug 3.38,02. Nr. 150 Roy V. Brunstrøm 3.51,25. Nr. 272 Espen Lund 4.09,57. Nr. 284 Tollef Nyberg 4.13,03.

Menn 35-39 år

Maksimal tid: 3.53,50. Nr. 555 Tom Jørgensen 4.41,40. Nr. 948 Trond Olav Hummelvoll 6.46,43.

Menn 40-44 år

Maksimal tid: 3.57,13. Nr. 119 Ivar Morken 3.41,50. Nr. 265 Reidar O. Selvig 3.57,14. Nr. 350 Bjørn Grimstad 4.06,31. Nr. 403 Joel Glover 4.17,32. Nr. 527 Terje Ragnar Krisoffersen 4.35,23.

Menn 45-49 år

Maksimal tid: 4.00,06. Nr. 251 Stein Brudal 4.01,25. Nr. 497 Odd-Oskar Bjelke 4.38,40.

Menn 50-54 år

Maksimal tid: 4.06,57. Nr. 130 Gunnar Bøhmer 3.51,12. Nr. 173 Tom Andersen 3.54,39. Nr. 197 Håkon Wattum 3.55,56. Nr. 251 Erik Almstrøm 3.59,24. Nr. 273 Trond Frøshaug 4.02,15. Nr. 406 Terje Sollien 4.19,01.

Menn 55-59 år

Maksimal tid: 4.20,32. Nr. 420 Sverre Hollie 4.59,09.

Menn 60-64 år

Maksimal tid: 4.29,22. Nr. 86 Knut Sandell 4.08,33.

Klasse Tur/Trim

Nr. 28 Lars Erik Løvdahl 5.17,40.

Thomas Svane Jacobsen

Neste nummer av Rye-posten

Frist for innsending av stoff til neste nummer av Rye-posten, er lørdag 6. mai. Redaktøren er veldig glad for å få bidrag fra medlemmene! Send bidraget gjerne på e-post t@jacobsen.cc eller til Thomas Svane Jacobsen, Enerhauggt. 5, 0651 Oslo.

Thomas Svane Jacobsen