



Ryeposten

Sportsklubben Rye
1920 - 2000
80 år

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 6, 4. september 2000

Årets høstfest blir holdt lørdag 18. november!

Sportsklubben Rye ble stiftet i 1920 og er dermed 80 år. Hovedstyret i klubben ønsker å markere Ryes jubileum ved en utvidet høstfest. Foreløpig er det bestemt at årets høstfest vil bli holdt lørdag 18. november. Vi ber derfor alle medlemmene allerede nå om å markere denne dato i almanakken. Flere opplysninger om arrangementet vil komme på et litt senere tidspunkt.

Hovedstyret

Innetrening - Norges Idrettshøgskole høst 2000 / vinter 2001

Det nærmer seg nok en gang innrettningssesongen på Norges Idrettshøgskole. Og som sagt så mange ganger før opp gjennom årene, det er der de flotte kroppene skapes.

I forrige sesong var deltakerantallet synkende - og vi sjekket en mulig grunn gjennom spørreundersøkelsen blant medlemmene på vårparten i år. Den store majoriteten syntes innretningen startet for sent på kvelden. Det har vi gjort noe med for kommende sesong. Vi skal nå starte opp kl. 19.00 og holde på til kl. 20.30! Og det blir mandager som før. Hovedgrunnen som ble benyttet overfor NIH var at Rye har nå så mange jenter og gutter i terrenggruppa, i aldersbestemte klasser, som ønsket å være med på innretningen. Vi håper da at dette er korrekt og at så mange som mulig stiller opp fra terrenggruppa.

I og med at leieprisen på Idrettshøgskolen har gått noe opp, og at vi må ha minimum 50 betalende deltakere (det gikk så vidt i forrige sesong) så må avgiften økes med en 50 lapp.

Vi kjører samme opplegg som før med fullt trøkk på armer, bein, mage, rygg, spenst, utholdenhet. Pass på å få med deg Ryekameraten som er litt i tvil om dette er noe å være med på, samt ektefelle, samboer, kjæreste, nabo eller kompis som lur på å melde seg inn.

Ikke nøl med å melde deg på!!! Leie av salen må betales innen utgangen av august, så trå til.

Her er nødvendig informasjon:

Sted: Sal 3, Norges Idrettshøgskole, Sogn.

Oppstartdato: Mandag den 11. september kl. 19.00 - 20.30.

Deretter hver mandag til og med

18.12.2000.

Oppstart etter jul den 8.1.2001 til og med mandag 2.4.2001 (siste før påske).

Påmelding: Bankgiro sendes til:

Tor Myrseth/Innetrening, Oberst Rodesvei 116B, 1165 Oslo.

Konto nr. 5024.10.66301.

Avgift for innesesongen: kr. 400,- for voksen. Kr. 200,- for gutter/jenter til og med 17 år.

Send inn påmeldingen snarest, og husk å skrive på navn på deltakerne! Vi sees!

Tor Myrseth

Informasjon fra Skigruppa

Skigruppa har avsluttet sesongen med deltagelse i vintertriathlonet "Villmannen", og pakker utstyret for treningssamling på Strynefjellet. Forhåpentligvis er snøforholdene der oppe gode.

Nok en vanskelig vinter med lite snø, mildvær og regn er lagt i grus og vi ser frem mot en snørik vinter og kjempesesong. Vi vedlikeholder formen og starter fellestreninger straks etter sommerferien som tidligere:

Lørdager langkjøring 2-4 timer på terrengsykkel, kl. 09.00 fra Brekke-krysset.

Onsdager rullerki 1-2 timer, kl. 17.00 fra Brekke-krysset.

Løpetrening på nostalgiske stier i Lillomarka, avtaler vi senere.

Det planlegges en ny tur "utaskjærs" med deltakelse i større turren. Tor Myrseth sjekker opplegg for Engadin, 42 km i fristil i de sveitsiske alper, og Henrik Fladmoe skal sjekke mulige kontakter i Russland. Tartu 63 km klassisk skimaraton i Estland, kunne også være digg. Er du interessert i en slik fellestrening bør du holde kontakten med sentrale folk i skigruppa.

Reidar O. Selvig

Snøsamling Hornsjø

Skigruppa har for 10. gang gleden av å invitere Ryes skiløpere til treningssamling på Hornsjø Høyfjellshotell fra fredag 1. desember til søndag 3. desember (1 uke senere enn i 1999). Hotellet ligger på Øyerfjellet ca. 16 km nord for Sjusjøen og har adkomst via bomvei etter Hafjell-anlegget.

Innkvartering: I dobbeltrom med dusj/wc og enkel standard. Hotellet er ellers godt utstyrt med svømmebasseng, barnebasseng, sauna (m/allsang), tørkerom, TV-rom etc.

Pris: kroner 720 per person inkludert 6 måltider. Barn 7-13 år be-

taler kroner 460, og barn 0-6 år går gratis med medbrakt sengetøy.

Transport: Vi bruker egne biler, men avtal slik at vi fyller opp! Ankomst fredag senest kl. 20.00 til aftensmåltid.

Program: Som tidligere legger vi opp til helt rolig frivillig langkjøring (gå seg inn). Vi pleier å dele oss i grupper etter nivå og ambisjoner. Det blir 2 økter lørdag (evt. en skøyteøkt), og en lengre tur søndag. Ellers legger vi vekt på sosialt og hyggelig samvær.

Spørsmål: Har du spørsmål kan du kontakte gruppeleder Trond Frøshaug, tlf. privat 22 25 54 72 eller undertegnede, tlf. arbeid 22 02 16 00. Hornsjø Høyfjellshotel har tlf. 61 26 40 64 og fax 61 26 40 62.

Påmelding: Bindende påmelding sendes til Reidar O. Selvig, Lachmannsvei 64b, 0495 Oslo. Siste frist er 30. september. Fint om dere oppgir antall voksne og barn. Etteranmelding må du ordne selv direkte med hotellet.

Vi håper på god oppslutning og topp skiføre!

Reidar O. Selvig

Klubbmesterskapet 2000

Tirsdag 22. august var igjen duket for ett av årets viktigste arrangement - nemlig klubbmesterskapet i Sportsklubben Rye. Denne tirsdagen var det mange syklistere som hadde funnet veien til Brekkekrysset i Maridalen, faktisk hele 62. På løpersiden var det et startfelt på 13. Arrangementet ble som vanlig ledet med stø hånd av Tor Myrseth med et par hjelpere.

Som vanlig kåres det klubbmester i hver aldersklasse. Distansen i løp er 7,4 km (terreng/asfalt), mens i år måtte temporittet gå over 8,9 km (vanligvis 10 km).

I løpet var det Svein-Olav Lund som hadde beste tiden med 25.26, mens Jan Olav Solberg fulgte nærmest med 27.16 og deretter Trond Frøshaug med 27.23. Blant damene var Tove Kurås den raskeste med tiden 28.16.

I temporittet var det knyttet mye spenning til om noen kunne klare å ta Bjørn Hamre. Og det var det faktisk ikke! 49-åringen holder fortsatt dampen opp - her gikk det unna! Bjørn Hamre ble derfor best blant syklistene uansett klasse, med tiden 12.26 - dvs. ca. 44 km/t i snitt! Nærmest den tidligere landslagsrytteren kom Thomas Svane Jacobsen med tiden 12.34, mens Tom Inge Solvang også kjørte meget sterkt på tiden 12.40. Blant damene var Erna M. Bergsdóttir raskest med tiden 13.47.

Samtlige resultater er gjengitt nedenfor. Gratulerer til samtlige som deltok - og spesielt til alle klubbmestere!

Thomas Svane Jacobsen

Resultater Klubbmesterskapet 2000

Løp

K45-49

1. Tove Kurås 28.16
2. Anne Fjeld 33.23
3. Ingunn Berteig 33.26

M21-34

1. Håkan Hulander 28.21

M35-39

1. Carl Fr. Nordheim 28.12
2. Tom Jørgensen 29.25
3. Erik F. Halvorsen 32.52

M45-49

1. Svein-Olav Lund 25.26
2. Jan Olav Solberg 27.16
3. Thomas Vermes 29.32

M50-54

1. Trond Frøshaug 27.23
2. Sigurd Allern 29.47

M55-59

1. Sigurd Hov Moen 31.41

Sykkel - temporitt (8,9 km)

M9

- Anders Myrseth Kurås 23.50

M10

- Ragnar Langseth 20.46

M11

- Sebastian Thackwell 20.30
- Christoffer Gran 20.39
- Lars Myrseth Kurås 20.44
- Christoffer Sivert Nilsen 21.51

M12

- Petter Solberg 18.32

K13-14

- Marie Døssland 19.02
- Eirin Langseth 19.34

M13-14

- Martin Rygh 21.24
- Anders Hovdenes 16.23
- Askild V. Larsen 16.13
- Fredrik Hilberg 20.09
- Andreas Sivert Nilsen 17.49

M15-16

- Erik S. Vatn 14.11
- Jan Bendik Hovdenes 15.31
- Thomas Jørgensen 17.24
- Knut Solheim 15.20

M25-29

1. Erik Nordby 12.48
2. Henrik Brørs 13.18
3. Magnus Ofstad 13.42
4. Christian Møller 14.07
5. Kristian Skjegstad 14.09
6. Erik Baardsgaard 14.35

K30-39

1. Erna Bergsdóttir 13.47
2. Susanne Karlsson 16.13

M30-39

1. Thomas Svane Jacobsen 12.34
2. Tom Inge Solvang 12.40
3. Egil Aasheim 13.01
4. Carl Erik Pedersen 13.06

5. Dag Haug 13.15
6. Agnar Dahl 14.22
K40-44
1. Wenche Langseth 16.34
M40-44
1. Jarle Mæhlum 13.17
2. Kjell Petter Bøgvold 13.41
3. Tore Saupstad 13.52
4. Jan Hovdenes 14.04
5. Bjørn Ullsaker 14.32
6. Bjørn Grimstad 14.45
7. Tom Gjellum 14.58
8. Sven Åge Hansen 15.34
M45-49
1. Bjørn Hamre 12.26
2. Terje Lund 13.39
3. Bjørn Sandell 14.13
4. Ove Kvalnes 14.53
5. Odd Oscar Bjelke 15.47
M50-54
1. Roger Larsson 13.39
2. Kjell Erik Amold 14.17
3. Gunnar Bøhmer 14.38
4. Håkon Wattum 14.40
5. Terje Sollien 14.41
6. Olav Bjerve 14.51
7. Jan Erik Justnes 15.23
M55-59
1. Tor Amundsen 14.41
M60-64
1. Knut Sandell 14.44
2. Arve Brevik 15.48
M65-69
1. Per Eide 17.22
M83
1. Kåre G. Johansen 19.19
Tandem mix. alder
1. Terje og Tage Bjørk 17.49
Tandem sen.
1. Leif Bjørneseth / Marius Philipp 15.09

Birkebeinerrittet lørdag 26. august

Det var 77 fullførende deltakere fra Sportsklubben Rye i årets utgave av Birkebeinerrittet. En oversikt viser at Rye dessverre ikke hadde noen klassevinnere, men veldig mange gode resultater! Dag Haug hadde raskest tid blant medlemmene av Rye med 3.05,16, og han ble nummer 4 i klassen M30-34. I Eliteklassen syklet Carl Erik Pedersen inn til 59. plass med tiden 3.05,44, mens Per Øyvind Alvim fikk 60. plass med tiden 3.07,12. I klassen kvinner 30-34 år ble Erna M. Bergsdottir nummer 3 med tiden 3.36,14, men dessverre ble Erna snytt for en tur på seierspallen! Etter målgang var hun nummer 4 på listene, men så viste det seg at en mann hadde syklet på et startnummer til en av de påmeldte kvinnene!!! Så resultatlisten måtte endres.

Av andre gode resultater for Rye nevnes 5. plassen til Terje Lund i M45-49 med tiden 3.14,47, 9. plassen til Kjell Erik Amold (3.20,13) og 11. plassen til Håkon Wattum (3.20,24), begge i M50-54, 4. plassen til Ivar Westby (3.43,59) i M60-64 og 8. plassen til Per Eide (4.04,06) i M65-69.

Thomas Svane Jacobsen

Århus - København - et ritt å anbefale

Lørdag 3. juni deltok jeg i Danmarks største turritt, 360 km. fra Århus til København. Etter min vurdering går dette rittet utenpå Styrkeprøven på alle områder, og bør absolutt være noe å tenke på for flere Rye-syklister neste år.

Starten foregikk i puljer a 120 ryttere hvert 3dje minutt. Jeg startet i pulje 6, kl. 05.30 lørdag morgen. Det er ingen lagkonkurranse, men fullt mulig å melde på et "team" innenfor en pulje. I min pulje var det annonsert at "Team Asmussen" hadde tenkt å kjøre fort, så jeg heiv meg med feltet til de gule draktene. I forhold til Styrkeprøven gikk det over stakk og stein i starten, og det var ikke mange kilometerene før vi bare var ca. 10 stk i tetfeltet. Det ble også kjørt hardt i alle motbakker hele veien. Det førte til mye smerte og mobilisering av psykisk energi for en gammel hasa, men jeg dinglet nå med og grimaserte fælt på toppen av alle bakker for å slippe å dra på flatene. De fant seg etter hvert i det. Det er bare å snakke fort på norsk, så tror de du kommer fra et "U-land" og svarer på engelsk. Deretter går du over til stotrete engelsk også selv, og blir innvilget visse friheter med hensyn til drainnsatsen.

To ritt i ett

Den samlede distansen på 36 mil er delt opp i to etapper. Først er det 23 mil nedover Jylland og oppover Fyn frem til Storebeltbroen. Her er det Depot med varm mat og buss-transport over brua. Tiden stoppes og settes først i gang igjen ved start på Sjælland. Dette opplevde jeg som en fin løsning. Du får et delmål å se frem til, og dessuten en god tisse-pause for oss med prostataproblemer. I tillegg ga det muligheten til å lure meg noen plasser fremover på resultatlista. Team Asmussen stoppet for å fylle flasker og tømme blæra på depotet ca 50 km. før brua. Her var det god medvind så jeg fortsatte direkte alene, ble tatt igjen av en "luring" til, og vi klarte å holde unna med et par minutter frem til tidsstopp.

Variert løype og mye publikum

Løypa hadde både svinger, små og litt større bakker, passering av landsbyer, og en masse publikum ute. I forhold til de endeløse slette-ene nedover langs Gudbrandsdalen og Mjøsa, med kuer som tilskuere, var dette direkte spennende. Løypa var også glimrende merket og det var løypevakter på alle steder med behov for det. Det eneste problemet var biltrafikk, kombinert med side/motvind og vifte-kjøring. Det førte til at to i mitt felt ble tatt av en campingvogn og gikk i bakken. Flere av oss ble også involvert i mindre målestokk. Det gikk heldigvis bra, og alle kunne fortsette etter ca 15 min med undersøkelser og småreparasjoner av lemmer og sykler. For

meg gikk det ei eike i mitt Rolf-forhjul. Ikke spesielt godt å sykle de siste 10 mil på det.

Muligheter for å hevde seg

Jeg vil tro at et gjeng på ca 10 gjennomsnittlige Rye-ekspres syklist-er vil kunne hevde seg helt i tet i dette rittet, med formuign rullekjøring. Jeg ble nr. 105 totalt av ca. 4000, på tiden 10.53. Da hadde jeg stort sett måttet kjøre alene de siste 10 mil pga skadet forhjul. De som kunne kjøre direkte videre når vi vellet og stoppet, kom inn på 10.17. Vinnertiden var 9.24.

Jeg har ikke fått det offisielt bekreftet, men funksjonærer ved mål mente at jeg hadde vunnet klasse 60-64 år.

Ivar Westby

Øyeren Rundt 2000

Søndag 20. august arrangerte klubben for 31. gang turritt Øyeren Rundt. Søndagen opprant med lett regnvær tidlig på morgenen, men så kom det sol og varme utover dagen. Antall forhåndspåmeldte var om lag 50 stykker, men som vanlig var det jevnt tilsig av ryttere som skulle etteranmelde seg. Totalt var det 152 som meldte seg på. Kanskje hadde det blitt 20-30 ekstra dersom været hadde vært bedre på morgenen?

Nytt av året var fellesstarten med masterbil klokken 10.00. Det ble kjørt master helt til Mønster bru (ca. 52 km), dvs. om lag 42 prosent av rittets lengde. Gjennomsnittshastigheten bak masterbilen ble målt til 33 km/t på sykkelcomputeren til redaktøren. Underveis fikk jeg også mange blandete tilbakemeldinger på denne nye formen for turritt. Totalt sett var de fleste kommentarene at denne formen på rittet var artig, herlig og mye bedre. Det var faktisk ganske morsomt å titte bakover å se at 120-140 ryttere lå samlet helt frem til Mønster bru. I tillegg var det nok mange som synes det var ganske behagelig å kunne stoppe underveis for å slippe ut litt trykk fra blæra. De som kanskje var mest misfornøyd med masterstarten var noen av de absolutt beste rytterne, og særlig de med A- og B-lisens. Disse mente at de ble for rolig og ikke hardt nok. Spørsmålet er nok heller om vi skal satse på en rittform som gir bredden i sykkelmiljøet fortrinn fremfor et ritt de beste rytterne tiltrekkes av.

Turritsstyret i klubben bestemte tidligere i år at deltagerne i Ekspreslaget til Rye hadde et særskilt ansvar for Øyeren Rundt. Dette medførte at en god del av rytterne i Ekspreslaget hadde fått tildelt dugnadsoppgaver som måtte løses. Dette fungerte meget bra! De aller fleste av de som hadde fått tildelt oppgave stilte opp. Dette opplegget vil nok videreføres også til neste år. Men også en god del av klubbens medlemmer som ikke tilhører Ekspreslaget stilte opp på dugnad, og de gjorde en betydelig innsats. Det er likevel grunn til å være litt

kritisk. Flere personer som skulle gjøre en innsats stilte nemlig ikke opp på søndag, og noen meldte rett og slett ikke fra. Dermed måtte flere av de fremmøte utføre langt flere oppgaver enn først tiltenkt.

Lagkonkurransen (5 beste plasseringer uansett klasse) ble vunnet av Ceres med plassiffer 8, med Follo SK på andre plass (plassiffer 12) og delt tredjeplass til Asker CK og Frøy (plassiffer 26). Rye deltar ikke i lagkonkurransen, men med plassiffer 6 må klubben være godt fornøyd!

Det ble flere klassevinnere fra Rye: Erna Bergsdottir, Thomas Karlsen, Sigurd Røeggen og Roger Larsson. Roger Larsson gjennomførte Øyeren Rundt for 20. gang. Gratulasjoner til samtlige - og også gratuleringer til samtlige som gjennomførte!

Thomas Svane Jacobsen

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.

Hovedstyret

Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post