



Ryeposten

Sportsklubben Rye
1920 - 2000
80 år

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 7, 16. oktober 2000

Innkalling til årsmøtet

Hovedstyret i Sportsklubben Rye innkaller herved til årsmøtet i klubben. Årsmøtet finner sted torsdag 9. november, klokken 19.00. Stedet er Ruseløkka skole (Vika). Dagsorden er som følger:

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

Klubbens høyeste myndighet er årsmøtet. Forslag må være hovedstyret i hende senest to uker før årsmøtet, det vil si innen torsdag 26. oktober.

Hovedstyret

Nordkapp - Lindesnes

Før årsmøtet torsdag 9. november vil deltagerne fra årets store sykkel-suksess rekordturen Nordkapp - Lindesnes - eller "50 mil om dagen" - vise frem bilder og fortelle om turen, opplevelsene o.l. Møt opp på årsmøtet klokken 19.00 for å høre alt om turen og for å stille de spørsmål du lurar på.

Hovedstyret

Velkommen til årets høst- og jubileumsfest!

Hovedstyret i Sportsklubben Rye har herved gleden av å invitere Rye-medlemmer med følge til årets høst- og jubileumsfest!

Årets høst- og jubileumsfest holdes lørdag 18. november, klokken 19.00. Sted: Arkitektenes Hus, Josefines gate 34, 0351 Oslo (bak Slot-tet).

Meny: Velkomstdrink. 3 retters middag med vin. Kaffe og kaker. Salg av mineralvann, øl, vin m.m. etter middagen. Antrekk: Pent. Musikk etter middagen ved DJ Tor Myrseth.

Påmelding skjer ved innbetaling av kroner 300 per person til følgende adresse og bankkontonummer: Sportsklubben Rye ved Jan Erik Justnes, Arnebråtveien 81C, 0771 Oslo. Bankkontonummer: 6069.20.05522. Siste frist for påmelding er onsdag 8. november.

Hovedstyret ber alle om å melde seg på innen fristen. Dersom antall påmeldte når maksimumsgrensen, vil dato for innbetalt beløp være utvelgelses-kriterium. Etter 8. november må Else Marie Grotterød kontaktes på telefon 93 43 91 94, før betaling finner sted.

Merk at ved påmelding etter 8. november er prisen kroner 400 per

person. Det er ingen påmelding/betaling ved inngangen.

Hovedstyret

Distansemesterskapet sykkel 2000

Turritsstyret vil minne om følgende fra vedtektene til Sportsklubben Rye: "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."

Alle som ønsker å delta må sende inn oversikt over hvilke turritt inkludert distanse som er gjennomført. Oversikten må sendes inn til Turritsstyret ved Gunnar Bøhmer, Gørbitz gate 2, 0360 Oslo, eller send inn via e-post. Siste frist for inn-sending av oversikt er torsdag 2. november 2000.

Premieutdeling vil foregå på årsmøtet til Sportsklubben Rye. På årsmøtet vil det også være premie-utdeling for klubbmesterskapet i temporitt.

Turritsstyret

Treningstilbud til medlemmene - spinning på Frisk Sjølyst

Sportsklubben Rye har inngått en avtale med treningskjedene Frisk og Colosseum. Avtalen gjelder på alle Frisk og Colosseum treningscentre. Medlemskapet inkluderer følgende: Samtale og vurdering med fysioterapeut. Individuelt tilpasset treningsprogram. Gruppetrening for alle nivåer - spinning etc. Barnepark mens mor og far trener.

Priser: Ved binding i 12 mnd.: kroner 360 pr mnd. Ingen innmeldings-avgift. Ingen bindingsstid: kroner 399 pr mnd. En måneds oppsigelse. Samboere/ektefelle får samme pris som Ryemedlemmer.

Spørsmål kan rettes til Lars Åge Hjelseth på telefon 22 73 00 34. Ellers satser klubben på å møtes til følgende to spinningstimer på Frisk Sjølyst: Tirsdag kl. 19.30 Frisk-spinn 2. Torsdag kl. 19.30 Live-spinn. Vi håper at flest mulig vil delta slik at det blir et skikkelig Ryemiljø i disse timene.

Lars Åge Hjelseth

Tour de Mallorca 2001

Knut-Jo Strømsborg og Thomas

Svane Jacobsen vil med dette invitere til et herlig treningsopphold på Mallorca i perioden 14. - 28. april 2001. Gjennom Saga Solreiser har klubben reservert et visst antall plasser i solen og varmen - akkurat det vi alle trenger når vi setter oss på sykkelne for å finne formen til sesongen 2001! Så dersom du har planer om å sykle aktivt og bra i sesongen 2001, så har du muligheten nå til å få plass på treningsleiren i Alcudia. Dette er reiseopplegget:

Det er reservert plasser på Viva Sunrise (tidligere Sun Garden) i Alcudia. Alcudia er en by nordøst på Mallorca. Stedet egner seg veldig godt for syklister. Det er meget lett å komme ut av byen med sykkel, fjellene ligger rett ved og samtidig er slettelandskapet rett utenfor byen. I april 2000 var det om lag 40 syklister fra Rye i Alcudia - og årets resultater for klubben forteller vel resten!

Viva Sunrise er et familievennlig hotell. Det er både svømmebasseng og barnebasseng, restaurant, bar, hage og solterrasse. Om dagen er det aktiviteter for store og små. Klubben er tildelt 2-roms leiligheter for 2 personer (mulighet for 2 ekstra oppredninger i hver leilighet). Alle leiligheter har kjøkkenkrok med kjøleskap, elektriske kokeplater og bra utstyr. Hotellet serverer frokost hver dag, men bestilling av frokost er frivillig for hver enkelt. Det er i samarbeid med Saga Solreiser lagt opp til 3 ulike perioder som er tilgjengelig for klubben. Disse 3 alternativene er som følger: Alternativ 1 - uke 16 og 17: 2 uker med avreise fra Oslo lørdag 14. april (påskeaften), og med hjemreisen fra Mallorca lørdag 28. april. Alternativ 2 - uke 16: 1 uke med avreise fra Oslo lørdag 14. april (påskeaften), og med hjemreisen fra Mallorca lørdag 21. april. Alternativ 3 - uke 17: 1 uke med avreise fra Oslo lørdag 21. april, og med hjemreisen fra Mallorca lørdag 28. april. Priser:

Per 13. oktober er prislisten for sommer 2001 (vår tur inngår i sommerprogrammet) ikke ferdigstilt fra reiseselskapene. De prisene som er oppgitt nedenfor er derfor basert på tilsvarende reisetidspunkt i april 2000. I henhold til tidligere erfaringer må man regne med at reiseselskapene legger til 5-8 prosent fra ett år til et annet. I tillegg vil forbehold om avgifter og endrede valutakurser kunne påvirke prisen noe. Alt om priser, reisevilkår etc. er utgitt i katalogen til Saga Solreiser.

Alternativ 1 - uke 16 og 17 kroner 4 695 (frokost kroner 600, sykkel-frakt kroner 800). Alternativ 2 - uke 16 kroner 3 695 (frokost kroner 300,

sykkelfrakt kroner 800). Alternativ 3 - uke 17 kroner 3 995 (frokost kroner 300, sykkelfrakt kroner 800). Alle priser er inkludert skatter og avgifter. Det tilkommer også et beløp for frakt av sykler til/fra flyplass/hotell på Mallorca. På Viva Sunrise er det fast lavpris for barn mellom 2 og 11 år. For 2 uker i 2000 var prisen kroner 2 795, mens 1 uke kostet kroner 2 295. Barn har halvpris på frokost. For ungdom mellom 12 og 17 år tilkom det et prispåslag på kroner 500. Påmelding til Tour de Mallorca 2001:

Påmelding til Tour de Mallorca 2001 foregår ved innsending av et skjema med nødvendige opplysninger. Skjemaet får du ved henvendelse til Thomas Svane Jacobsen, telefon 22 67 92 52 (p) eller 22 31 64 59 (a). Ved påmelding vil det komme et krav om depositum for reisen. Depositumet var på kroner 750 per person i år 2000. I tillegg må eventuelt avbestillingsforsikring betales sammen med depositumet. Tidsfrist:

Påmeldingsfristen er satt til mandag 20. november i år. Merk at det også er begrenset antall plasser, så her gjelder prinsippet om førstemann til sykkel kommer først avgårde!!

Spørsmål:

Dersom du har spørsmål, kontakt enten Knut-Jo Strømsborg på telefon 64 92 57 17 (p) eller Thomas Svane Jacobsen på telefon 22 67 92 52 (p) og 22 31 64 59 (a).

Knut-Jo Strømsborg og Thomas Svane Jacobsen

Vinterkarusellen

Sommersesongen er over, men de som liker å løpe har gode muligheter også i vinter. Snart starter den 27. vinterkarusellen på Romerike. Denne sesongen er det 11 løp. Distansene er 10 og 5 km (noen av dem litt lengre og kortere). De siste årene har en del fra Ryes løpergruppe (og noen av syklistene) deltatt, i år satser vi på å bli flere. Løperne pleier å avtale reiseopplegg på treninga (i Frognerparken, hovedporten tirsdager og torsdager kl. 19.00). Her er de aktuelle datoene:

- 1) Sørum skole lørdag 4.11 kl. 14.30
- 2) Høybråten stadion, torsdag 16.11 kl. 18.30
- 3) Hammer skole, Lørenskog, lørdag 2.12. kl. 14.30
- 4) Lillestrøm stadion, lørdag 16.12 kl. 14.30
- 5) Jessheim stadion, torsdag 28.12, kl. 18.30
- 6) Bjørkelangen v.g. skole, lør-

dag 6.1, kl. 14.30

7) Haga Stadion, lørdag 20.1 kl. 14.30

8) Fet stadion, Fedrelandet, Fet-sund, lørdag 3.2 kl. 14.30

9) Runni skole, Arnes, torsdag 15.2, kl. 18.30

10) Lillestrøm stadion, torsdag 8.3, kl. 18.30

11) Kløfta stadion, lørdag 17.3, kl. 14.30.

Påmelding til Vinterkarusellen, boks 96, 2007 Kjeller. 150 kr. for (samtlige løp) hvis du er medlem av Den norske løpsorganisasjon, for andre kr. 175. Bankgirokonto 1286 25 02076. Oppgi spesielt hvis du ønsker kort alternativ, eller settes du opp på lang. Etterpåmelding er mulig (pluss kr. 25). Kontaktperson Jon Langehaug, telefon 63812222.

Vinterkarusellen er en fin måte å få litt fart på beina gjennom vintren, og det deltar ofte 2-300 løpere fra Oslo og Akershus. Miljøet er bra, så bli med!

Sigurd Allern

Norges beste triathlon-utøvere

Fossum Triathlon og Sykkel har på sine hjemmesider en oversikt over de 100 beste tidene på Ironman-triathlon distansen (3800 m - 180 km - 42 km) satt av norske utøvere. Meget gledelig kan vi registrere at Pål Cato Elshaug fra Sportsklubben Rye innehar en 6. plass. Pål Cato Elshaug gjennomførte på totaltiden 9 timer 27 minutter der svømming, sykkel og maraton gikk unna på henholdsvis 1.18.48, 4.52.34 og 3.15.38.

Thomas Svane Jacobsen

Med sykkel i Tibet

Jeg liker kombinasjonen sykkel og fjell. I sommer tok jeg denne kombinasjonen helt ut, med en sykkel-tur i Kina/ Tibet. Distansen omtrent 200 mil, høyeste punkt 5230 m.o.h. Det var med 15 sykklister med alders-spenn fra noen og tjue til 60 år. (60-åringen var Øystein Rohlff fra Hero). Sykkelturern i seg selv tok 14 dager + en hviledag omtrent halvveis. De fleste brukte off-road sykler, men den uheldige turlerder stilte med racer-hybrid, i håp om at veien skulle være slik de lokale turist-myndighetene opplyste: Asfalt. Det viste seg at veien var under ombygging: Ca 50 mil var rein anleggsvei, tildels terreng-kjøring. Det var i og for seg morsomt, men disse etappene ble jo mere slit-somme. Turen var ellers veldig godt planlagt i samarbeid mellom Lasse Efskind og Taiji Bureau/ Kinaspecialisten. Vi hadde et omfattende støtteapparat, med buss, varebil, og guider/ tolker/ reiseleder. De som hadde en dårlig dag kunne m.a.o. hvile seg på bussen, som ikke hadde seter, men senger.

På forhånd var jeg innstilt på at høyden ville bli det største problemet. Vi var grundig advart av Olym-

piatoppens høyde-konsulent, og hadde med både oxygen og oppblåsbart trykk-kammer i tilfelle akutt høydesyke. De lokale guide-ne vi møtte i Xining var heller ikke optimister - de hadde opplevd dødsfall både blant turister og guider på turen til Lahsa. Helst ville de at vi skulle kjøre buss, det anses ikke som klokt å anstrenge seg i høyden før kroppen har tilpasset seg. Vi merket det allerede første dagen, da vi steg fra 2500 til 3800 før vi stanset på ca 3500. Hodepine, tung pust og nedsatt ytelse, men heldigvis ingen mere alvorlige symptomer. Da vi passerte Kunlun Shan-passet på 4800, traff vi en kinesisk militær-avdeling som var på høyde-øvelse. Militærlegen fortalte at de hadde hatt 3 dødsfall første natta i høyden, men de var 4000 mann. Første natta etter dette ble vi vekket hver 2. time for å sikre oss mot at noen ble syke uten at vi merket det.

I ettertid vil jeg si at de to største utfordringene var monotoni og magesjuka. Men begge deler har også med høyde å gjøre. Monotont ble det tidvis på grunn av landskapet, men også fordi høyden tvang oss til å holde et forholdsvis lavt, jevnt tempo. Alle "sprell" straffet seg med gisping etter luft. Første del av turen bød på flere dager i ørken der veien var som en rett linje fra horisont til horisont. Fasinerende, fremmed og varmt til tross for 3500 m. høyde. Magesjuka hadde jeg fire ganger på 15 dager, og jeg var ikke den eneste. En natt satt jeg på sengekanten om natta og kastet opp i et vaskefat mens det samtidig ble brunt i senga. Det var 300 meter til do. Hadde det ikke vært for Anny Hauglid så hadde jeg satt meg på bussen dagen etter. Hun hadde også vært dårlig, men var innstilt på å sykle og se om det gikk. Riktig innstilling! Det ble å sykle med nedbretta seler på bukse, papirrull på baklomma, og utnytte pausene godt. Noe av forklaringa på mage-trøbbelet kan ligge i at kokepunktet er betydelig lavere i stor høyde. Det betyr at maten må kokes lenger for at evt. bakterier skal dø. Samtidig var vi selvsagt sultne når vi kom fram om kveldene, og ville ha maten fortest mulig. Jeg valgte å drikke og spise mest mulig, for å motvirke tapping av kroppen, selv om magen var i ulage. Risvelling med honning til frokost var utmerket.

Turen gikk gjennom tynt befolkede områder, og med primitive overnattingssteder det meste av veien. Noen ganger overnattet vi i militærleirer, andre ganger i veivesenets forlegninger. Som oftest var det steder uten innlagt vann, men mange av stedene fikk vi bruke landsbyens offentlige bad, som besto av to-tre avlukker med dusj. Siste halvdel av turen gikk oppe på selve Tibet-plataet, ca 4800 meters høyde. Der var det mere fuktighet, og enorme vidder med grønne beitemarker. Ut-over vidda lå spredte klynger av brune bondegårder med vegger av stampet jord. I horisonten snødek-

te fjell på 6 - 7000 meter. Flokker med langhåret Yak-fe ble passet på av gjetere til hest. Ved to anledninger kom gjetere bort til oss, steg av hestene, og tok seg en prøvetur på sykkel. Noen av syklistene tok seg da en tur på hesteryggen. Det hele foregikk nesten uten språkveksling, men jeg fikk en god følelse av gjensidighet, som ellers ikke er en selvfølge når vi kommer med lommene fulle av dollar til et folk som lever fra hånd til munn.

Jeg tok meg et noen små turer utafør veien med sykkel og et par anledninger - det gikk an å sykle på den gresskledd vidda, men det var tungt og pusten gikk straks som en blåsebelg. En av disse turene gikk opp i en fjellskråning for å se på et tibetansk "gravsted". Det hadde form av et steinalter, laget av stabler med skiferheller der det var innhogg skrifttegn. Ved alteret lå det øks, kniv og andre redskaper som brukes til å partere liket. Skikken er å overlate det parterte liket til naturen, dvs. rov-fuglene som vi så en del av. Jeg antar at denne skikken har sammenheng med at det er for lite jordsmonn til å grave ned lik, og at det ikke finnes ved til brensel. Vi snakker om et samfunn som baserer seg på tørket yak-møkk til fyring under knallharde vinterforhold. Det gjorde også inntrykk når vi møtte pilgrimer som var på vei til Lahsa ved å måle hele distansen med sin egen kropp: Ned på magen, opp igjen, to skritt fram, ned på magen osv. Alle eiendeler i ei handkjerre som de gikk tilbake og hentet etter en 100 meters framrykking. En av dem sa han beregnet tre år til Lahsa da vi traff han. Det er ikke bare sykklister som setter seg selv på utholdenhetsprøver.

Sykkelmessig var høydepunktet for meg den siste dagen, fra plataet og ned til Lahsa. Etter en stigning på god vei fikk vi ca 1400 m fall, fordelt over kanskje 10 mil. Strekingen var stengt for biltrafikk pga. anleggsarbeid, men vi tok sjansen på ha med varebil med forsyninger. Turen gikk nedover en vakker elvedal, der sikkert tusen veiarbeidere holdt på med hakke og spett, dynamitt, tohjulstraktorer og lastebiler. Etter jubelen å dømme hadde de aldri sett et lag med offroad-syklister før, og særlig ikke jenter i sports-BH. Ingen bruer var ferdige over de mange tilførselsbekkene, så vi måtte stadig ut i vann omtrent til navet. Varebilene fikk problemer og måtte dyttes gjennom de verste stedene, men dyktig sjåfør/ mekaniker klarte å få liv i den igjen. Et sted var "veien" lagt ut i elva, som vi fulgte nedover kanskje 50 m. før vi kom opp på det tørre. Det gjaldt bare å holde farta oppe og håpe at en ikke traff på større hindringer under vannskorpa. Noen prøvde seg på svømming med sykkel. Det var heldigvis varmt i lufta.

Tibet importerte i sin tid buddismen fra India, og ble i løpet av noen hundre år et samfunn med utallige klostere. Jeg har lest at presentan-

delen munkene ble så høy at folketal-let sank. På grunn av den geografiske utilgjengeligheten, lå det sentrale Tibet i flere hundre år som et fredelig, ikke-militarisert samfunn, mellom stormaktene Kina og India.

Lahsa, hovedstaden i Tibet, er en spesiell by. Den er kjent som et religiøst senter for buddister. Byen ligger vakkert i en elvedal mellom fjellene.

I Tibet er dette vanskelig å sykle på egenhånd, pga. restriksjoner på turisme. Sikkerhetsmessig er det også trygt med en gruppe når en beveger seg i så stor høyde. Men ikke minst er det fordeler med at folk er gode på forskjellige ting: I vår gruppe var det en som snakket kinesisk og tolket for oss andre, en profesjonell trener som rådet oss om tempoet, en mat-spesialist som fortalte hva vi spiste, en kirurg som sydde sine egne sår, en spesialist på datakommunikasjon som sendte bilder og meldinger hjem, noen som var gode på sykkel-reparasjoner, noen som kunne organisere oss i sidevind, økonomikonsulent som organiserte sponsing og innkjøp osv. Ikke minst var det noen å dele opplevelsene med. Og selv om det ble enkelte gnisninger mellom noen av oss under veis, så var det bagateller i forhold til alt det positive.

Terje Lund (en forkortet versjon, red.)

Husk: Årsmøtet 9. november og påmelding til høstfesten innen 8. november!

Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post