



Ryeposten

Sportsklubben Rye
1920 - 2000
80 år

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 9, 11. desember 2000

Referat fra årsmøtet i Sportsklubben Rye torsdag 9. november 2000

Tilstede: 44 medlemmer.

Godkjenning av innkalling, valg av ordstyrer og referent

Sigurd Allern ønsket vel møtt til årsmøtet, og spurte om innkallingen kunne godkjennes. Sigurd Allern foreslo også Lars Åge Hjelseth valgt til møteleder, og Thomas Svane Jacobsen valgt til referent.

Vedtak: Innkallingen ble godkjent. Lars Åge Hjelseth valgt til møteleder. Thomas Svane Jacobsen valgt til referent.

Sak 1: Beretning

Møteleder Lars Åge Hjelseth gikk gjennom beretningen. Per Langseth påpekte at punktet om representasjon i styrets beretning ikke var komplett. Rye har det siste året hatt Per Langseth som nestleder i OCK, Åshild Nygaard som vararepresentant til styret i OCK, Gunnar Mandt som medlem i kontrollkomiteen i OCK samt Thomas Svane Jacobsen som medlem i valgkomiteen i OCK. Videre ble det påpekt at under punktet administrasjon står oppført årstallet 1999 - noe som skal være 2000. Mikkel Kardel påpekte at de fortsatt kun er forvaltere av historiske effekter, og ikke tekniske effekter slik det står i beretningen.

Vedtak: Med ovennevnte merknader ble beretningen tatt til etterretning.

Sak 2: Innkomne forslag og saker

Sigurd Allern orienterte om hovedpunktene i medlemsundersøkelsen som han har gjennomført i klubben i år. Resultatene vil etter hvert bli tilgjengelig for medlemmene via hjemmesiden og Ryeposten.

Sak 3: Regnskap

Hovedkasserer Jan Erik Justnes gikk gjennom regnskapet for klubben, og spesielt la Jan Erik Justnes vekt på at Turrittgruppen ved kasserer Stein Morten Storrvø har fått et meget positivt løft i regnskapsføringen ved innføring av et regnskapsprogram. Det vil nå bli diskutert om alle grupper skal innføre dette regnskapsprogrammet. Sigurd Allern leste opp revisor Einar Døsslands beretning, som blant annet inneholdt en passus om at Rye bør innføre en ordning om godkjenninger av bilag av minst 2 personer.

Dette ble diskutert, og endte opp med at Sigurd Allern oppsummerte diskusjonen på årsmøtet med at sty-

ret skal utarbeide slike retningslinjer og iverksette dette i det neste regnskapsåret.

Vedtak: Ryes regnskaper ble enstemmig godkjent. Styret i klubben skal straks utarbeide retningslinjer for godkjenninger av bilag og innføre dette med umiddelbar virkning.

Sak 4: Fastsettelse av kontingent

Styret foreslo ingen endringer for medlemmer (kroner 250) og pensjonister/uføre (kroner 100). Medlemskontingenten for ungdommer ble foreslått hevet til kroner 75 (økning på kroner 25).

Vedtak: Kontingenten forblir uendret for medlemmer og pensjonister/uføre. Ungdomskontingenten heves til kroner 75. Vedtaket ble gjort enstemmig.

Sak 5: Budsjett

Hovedkasserer Jan Erik Justnes la frem styrets budsjett. Mikkel Kardel påpekte at det historiske arkivet bør oppgraderes noe. Dette vil nødvendigvis medføre noen utgifter for klubben. Jan Erik Justnes påpekte at økonomien er meget romslig slik at slike utgifter må kunne dekkes innenfor fremlagt budsjett, men at Mikkel Kardel bør orientere styret om slike kostnader i forkant.

Vedtak: Budsjettet ble enstemmig godkjent.

Sak 6: Vedtekter

Det var ingen innkomne forslag til endringer i vedtektene.

Sak 7: Tildeling av hedersbevisninger

Sigurd Allern opplyste at Kjell Amundsen får Ryes merke for 50 års medlemskap. Merket vil bli utdelt til Kjell Amundsen ved anledning.

Per Langseth orienterte om at Knut Solheim vil få tildelt Esben Kardels vandrepokal på et eget medlemsmøte i terrenggruppen.

Egil Aasheim delte ut medaljer til klubbmestere i sykkel (flest poeng i Norgescupen på sykkel innen sin klasse). I år har Rye hatt flere ryttere med i terrengsykling, og klubbmester herr senior ble Snorre Pedersen (deltok i "downhill"), mens for kvinner senior ble det Erna M. Bergsdottir (deltok i både "cross-country" og "short-track").

Gunnar Bøhmer delte ut plaketter for Ryes distansesterskap til Erna M. Bergsdottir (1 068 km) og Henning Dahle (2 511 km). I herreklassen fikk også Peter Garden (2 014 km), Knut-Jo Strømsborg (1 747 km), Lars Åge Hjelseth (1 663 km), Karl Egil Stubsjøen (1 572 km), Chris Lee (1 435 km), Lars Chr.

Haugerud (1 342 km), Odd Oskar Bjelke (1 297 km) og Arve Brevik (1 278 km) klubbens glass for deltakelse i distansesterskapet.

Premie for seier i sin klasse i terrengløp i Ryes klubbmesterskap ble delt ut til følgende: K45-49: Tove Kurås. M21-34: Håkan Hulander. M35-39: Carl Fr. Nordheim. M45-49: Svein-Olav Lund. M50-54: Trond Frøshaug. M55-59: Sigurd Hov Moen.

Premie for seier i sin klasse i temporitt sykkel i Ryes klubbmesterskap ble delt ut til følgende: K30-39: Erna M. Bergsdottir. K40-44: Wenche Langseth. M25-29: Erik Nordby. M30-39: Thomas Svane Jacobsen. M40-44: Jarle Mæhlum. M45-49: Bjørn Hamre. M50-54: Roger Larsson. M55-59: Tor Amundsen. M60-64: Knut Sandell. M65-69: Per Eide. M83: Kåre G. Johansen. Tandem mix. Alder: Terje og Tage Bjørk. Tandem sen.: Leif Bjørneseth / Marius Philipp.

Sak 8: Valg av tillitsvalgte

Valgkomiteen ved Anne Fjeld la frem sin innstilling på tillitsvalgte.

Følgende ble valgt til nytt arbeidsutvalg: Leder Sigurd Allern, nestleder Egil A. 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, triatlongruppen Lars Erik Løvdahl, terrenggruppen Wenche Langseth, turrittgruppen Gunnar Bøhmer og aktiv gruppe Egil A. Aasheim.

Alle valg til hovedstyret (arbeidsutvalg og gruppeledere) var gjenvalg.

Som historisk arkivar ble Mikkel Kardel (ny - ikke tidligere på valg) valgt.

Som revisorer ble Einar Døssland (gjenvalg) og Elisabeth Stenbråten (ny) valgt.

Ny valgkomite ble Margrethe Sem (ny), Sigurd Røeggen (ny) og Lars Randem (ny).

Referent: Thomas Svane Jacobsen.

Tour de Mallorca 2001

Det er fortsatt mulig for hyggelige sykklister å melde seg på til treningsoppholdet på Mallorca i 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 syklene 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.

Det er reservert en god del plasser på Viva Sunrise (tidligere Sun Garden) i Alcudia. Alcudia er en by nordøst på Mallorca. Stedet egner seg veldig godt for sykklister. Det er meget lett å komme ut av byen med sykkel, fjellene ligger rett ved og samtidig er slettelandskapet rett utenfor byen.

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.

Dersom du er interessert i flere opplysninger eller ønsker å melde deg på - kontakt da Thomas Svane Jacobsen på telefon 22 67 92 52 - og gjør det snarest!

Thomas Svane Jacobsen

Terrengsykkelgruppas høstmøte ble holdt torsdag den 23. november

Espens Kardel delte ut en vandrepokal og diplom til den som viste størst framgang og innsats i år. Den utvalgte var Knut A. Solheim. Knut har gjennom flere sesonger vist stor innsatsvilje og treningsiver. I år har han fått betalt for dette med flere gode plasseringer i ritt som Scott cup. Her kom han tilslutt på en sammenlagt 2.-plass i 15-16-årsklassen. Det var bra av en som bare er 15 i år. Neste år kommer sikkert Knut enda sterkere tilbake, etter en forhåpentlig fin ski-vinter!

Jon Altern var et engasjert Rye-medlem som dessverre gikk bort i mars i år. For en tid tilbake gav han klubben noen pokaler som klubben stod fritt til å disponere. En av disse deles nå ut som Jon Alters minnepokal til den mellom 10 og 16 år som har registrert flest sykkelkilometer på organisert og uorganisert trening og i ritt i løpet av en sesong. Det gis et "alderstillegg" på 20% for hvert år rytteren er under 16, slik at konkurransen blir jevnere mellom alle i gruppa. Bare seks stykker oppgav sine kilometere,

men så var det en utrolig mengde kilometer de hadde å slå i bordet med! Lengst av alle syklet 13-åringen Anders Hovdenes med hele 3002 km før "alderstillegget"! En klar vinner. Den komplette lista ser slik ut:

1 Anders Hovdenes (13 år), kjørte 3002 km, tellende 4803 km

2 Askild Vattenbakk Larsen (14 år), kjørte 2307 km, tellende 3230 km

3 Ragnar Langseth (10 år), kjørte 1205 km, tellende 2651 km

4 Eirin Langseth (14 år), kjørte 1372 km, tellende 1921 km

5 Jan Bendik Hovdenes (15 km), kjørte 1400 km, tellende 1680 km

6 Endre Sommer (11 år), kjørte 599 km, tellende 1198 km

Gratulerer med innsatsen alle sammen! Neste år regner vi med at lista blir lenger, siden alle fikk en minipokal hver.

Mens vi hygget oss med brus og pizza, fortalte Esben oss litt om sine trenings erfaringer som aktiv treningsykt. Hans tips er enkle: Ha det gøy sammen! Varier treningen i lengde og tempo! Kjør litt intervaller i bakker, men ikke start for hardt! Kjør intervaller i terreng! Spill fotball! Løp! Gå på ski! Kort sagt: vær allsidig! Litt styrketrening skader ikke, men det er ikke så viktig for yngre. Rygg, mage og armer er det viktigste å tenke på.

Cola, pizza, hamburger og pølser - er ikke det ideelle før en treningsøkt. Spis "normal" kost, brød, melk, korn og lite sukkerholdig mat er viktig. Før trening og ritt skal du drikke vann, når du er i gang går det greit med tynn saft.

Vi takker for sesongen ønsker alle i gruppa en god vinter med mange, fine, skiturer!

Wenche & Per Langseth

Salgskvelder for Rye sykkeltoy

Nå har du endelig anledning til å skifte ut Rye-garderober!

Det er kommet masse nytt av sykkeltoy til klubben. I den forbindelse vil det bli arrangert to salgskvelder hjemme hos Tor Myrseth:

Torsdag 14. desember fra klokken 19.00 til 21.00

Fredag 15. desember fra klokken 17.00 til 19.00

Sted: Oberst Rodes vei 116 B, Nordstrand, Oslo

Sterk oppfordring, bruk sykkel, og hvis bil, parker i gata.

Nytt av året er Rye vindvest (i samme design som Ryetrøyen) og selebukse med Rye i rødt på låret.

Priser:

- Rye trøye med kort arm kroner 350

- Ryetrøye med lang arm (høst/vår modell) kroner 450

- Rye vindvest kroner 380

- Rye, selebukse, sort med Rye i rødt på lår kroner 360

Merk at det er betaling ved henting av tøy! Og alle oppfordres

til å ta med akkurat beløp som skal betales så slipper vi problemer med vekslings.

Tor Myrseth

Planleggingsmøte i Ekspresslaget til Rye

Møte i Rye's ekspresslag foran 01-sesongen.

Tid: Onsdag 17. januar 2001 klokken 19.00

Sted: Lindern (bygning 18) v/ Norges veterinærhøgskole, innkjøring fra Thulstrupsgt.

Agenda:

1. Kort oppsummering av satsingsrittene til ekspresslaget i 00-sesongen.

2. Rekruttering

3. Mål for 01-sesongen

4. Trening, terminliste

5. Juks eller ikke juks - rittmoral

6. Eventuelt

Det blir servert litt kake og kaffe/te. Alle som ønsker å sykle i Rye's ekspresslag neste sesong er hjertelig velkomne. Kjenner du noen du tror vil egne seg i laget ta dem med og bidra til utforming av neste sesong!

Dersom spørsmål: Kontakt Henning Sørum på telefon 22 32 16 52 (p) eller 22 96 47 70 (a).

*For Ekspresslaget i Rye
Henning Sørum*

Om koffein som doping - artikkel hentet fra den danske sykkel siden cyclingworld.dk

Af Lars Otto Olsen

*Tidligere toprytter og nuværende
medicinstuderende.*

Kaffe, cola, redbull mm. Er disse ting doping? Hvor meget koffein er der i disse ting? Må man godt drikke morgenkaffe inden et cykelløb? Kender du svarende på disse spørgsmål? Undertegnet har flere gange set energidrikken redbull omtalt som gråzone doping. Er det nu også rigtigt? Her kommer lidt om koffein og doping. God læselyst.

På dopinglisten står koffein opført som doping hvis der i idrætsudøverens urin findes en koffein koncentration på over 12 mikrogram pr. milliliter urin. Det bliver man som sagt ikke spor klogere af vel?

Når man indtager et lægemiddel hvad enten det er gennem munden eller gennem indsprøjtning, så optages det i kroppen til blodbanen. Efter et hvis tidsrum er alt optaget i kroppen og koncentrationen i blodbanen bliver ikke højere. Efterhånden som nyrerne filtrere blodet, og derved udskiller lægemidlet, vil koncentration af dette falde indtil det helt er udskilt. Det vil sige, at man måler urinens koncentration af fx. koffein for at skønne sig til hvad der har været i blodbanen og evt. til, at kunne regne på hvor meget der blev indtaget af lægemidlet fx. koffein.

I midlertidig er det meget svært at sammenligne urin og blodkoncentrationer, men en koncentration på 10-15 mg koffein pr. kg legemsvægt svarer til grænsen på 12 mikrogram koffein pr. milliliter urin.

Hvis vi regner videre på dette så vil en person på 70 kg nå grænsen ved at indtage mellem 700-1050 mg, hvis alt koffeinen blev optaget i kroppens blodbane. Har man indtaget en kop kaffe kan man være sikker på at noget ikke optages i tarmen, hvilket gør, at der som hovedregel skal indtages mere end den mængde man ønsker opnå i blodet.

I et medicinsk tidsskrift har jeg læst at en dosis gennem munden, dvs. en optagelse gennem tarmen, på 925 mg er grænse dosis. Dette stemmer godt overens med ovennævnte regnestykke, men det tager ikke hensyn til personens vægt.

Med disse oplysninger ville jeg, hvis jeg var idrætsudøver sætte min egen grænse mht. koffeinindtagelse på 500 mg. Så ville jeg da være sikker på ikke at falde for en dopingkontrol.

Hvor meget er 500 mg koffein? I hvilke fødevarer og andre ting findes koffein?

Koffein findes mange ting men her er nogle eksempler: kaffe, cola, TREO, Redbull og guarna.

I kaffe er der mellem 80-130 mg pr kop. Dvs. at man med 4 kopper meget stærk kaffe, på 130 mg, kommer op på 520 mg. Eller med 5 almindelige kopper af 100 mg kommer op på 500 mg.

Te indeholder også koffein, men kun mellem 80-110 mg per kop.

Redbull er en energidrik som ikke må sælges her i landet p.g.af sit høje koffeinindhold. Redbull indeholder 320 mg per liter. Drikken findes i dåseform på 250 ml altså en ¼ liter. En dåse indeholder således 80 mg. Der skal altså en 5-6 dåser til for at nå min personlige grænse på 500 mg.

Cola's koffein indhold kan man ikke aflæse på flasken, men jeg ved at cola indeholder ca. det halve af hvad redbull indeholder. Dvs. 160 mg per liter. Her skal man altså drikke 3 liter cola for at passere de 500 mg.

Guarna er en urt fra Sydamerika som indeholder koffein. Den forhandles i Danmark som kosttilskud. 100 mg guarna svarer til 15-20 mg koffein.

Treo er et lægemiddel der sælges som et smertestillende middel. En brusetablet indeholder 50 mg koffein.

Som det ses af ovenstående betragtninger skal der altså indtages store mængder koffein før man kan blive positiv i en dopingprøve.

Man skal altså indtage unaturlige store mængder af kaffe, Cola, redbull mm. bare for at nærme sig den kritiske grænse for doping.

Desuden har man fundet ud af at doser på højere end 200-300 mg virker dehydrerende hvilket nedsætter præstationsevnen hos idrætsudøvere.

Sammenfattet kan siges at:

Man kan sagtens nyde både cola, kaffe og te bare man ikke drikker unaturlige mængder så som 5 kopper kaffe eller 3 liter cola på én gang.

Redbull er ikke doping. Der er mindre koffein end i kaffe.

Begræns dit koffein forbrug, da mængder på over 200-300 mg virker vanddrivende og nedsætter din præstations evne.

Dem der bliver taget i dopingkontrollen for brug af koffein, de må have taget enorme mængder af koffein, der ikke kan lade sig gøre med almindelige nydelsesmidler så som læskedrikke og kaffe/the, men sandsynligvis kun med koffeinholdige lægemidler.

Kilde: www.cyclingworld.dk

Neste nummer av Ryeposten

Frist for innsending av stoff til neste nummer av Ryeposten, er lørdag 20. januar. 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. Alt av nyheter, reisebeskrivelser, referat fra treningsturer, opplysninger om aktivitet etc. mottas med takk!

Thomas Svane Jacobsen

Alle medlemmene ønskes med dette en riktig God Jul og et Godt Nytt År!

Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post