



# Ryeposten

Turrittstyrets  
info-telefon  
22 49 68 99

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 1, 26. februar 2001

## Medlemsmøte for syklisterne i Rye, torsdag 22. mars på Ruseløkka skole

Alle syklister i Rye inviteres herved til et medlemsmøte, torsdag 22. mars, om restitusjon, trening og planlegging av treningen i sesongen 2001. Merk at medlemmer som ikke skal sykle Styrkeprøven også er hjertelig velkommen til foredraget og presentasjonen av Maxim. Følgende program er satt opp for medlemsmøtet:

kl. 18.00 - 19.00: Om trening og restitusjon. Spesiell fokus på riktig restitusjon ved mye og hard trening. Foredrag ved Ine Wigernæs. Les mer om Ine Wigernæs nedenfor.

kl. 19.00 - 19.20: Presentasjon av Maxim sportsdrikk.

kl. 19.20 - 19.30: Kort orientering om fellesopplegget til Rye (hotell/transport etc.) i forbindelse med Styrkeprøven.

kl. 19.30 - 21.00: De ulike treningsgruppene i Rye holder egne møter om sesongen. Fokus på treningen (dager, tidspunkter, oppmøtestedet osv.), terminlisten og forberedelsene til Styrkeprøven.

Medlemsmøtet holdes på Ruseløkka skole (vanlig sted).

Fokus på dette medlemsmøtet er å få på plass inndelingen i de ulike treningsgruppene i landeveis miljøet denne sesongen. Turrittstyret har så langt fått til følgende inndeling:

Ekspresslaget: Målsettingen er å sykle Den Store Styrkeprøven på en så god tid at lagpokalen tilfaller Sportsklubben Rye i år også! Kontaktperson er Henning Sørum.

Gruppe 2: Dette er en ny gruppe i år. Les mer om 15 1/2-timeren nedenfor! Kontaktperson er Agnar Moe.

Gruppe 3: Dette er treningsgruppen for de som sykler Den Store Styrkeprøven på en tid mellom 17 og 19 timer. Kontaktperson er Lars Åge Hjelseth.

Gruppe 4: Dette er treningsgruppen for de som skal sykle Den Store Styrkeprøven på en tid over 20 timer. Foreløpig mangler klubben en kontaktperson som kan lede treningen.

Klubben vært så heldig at Ine Wigernæs vil komme for å prate om riktig restitusjon. Ine Wigernæs har vært doktorgrads stipendiat på Norges Idrettshøgskole. Wigernæs skrev sin doktoroppgave om restitusjon etter harde treningsøkter. Hun har også utdannelse fra Salt Lake City, USA. Ine Wigernæs har kjørt Telemark i tre år, men satset på langrenn fra 1996/1997. Hun er medlem av Ski og fotballklubben Lyn. Ine Wig-

ernæs er 2 ganger norgesmester i stafett for Lyn (2000 og 2001), og har flere gode plasseringer individuelt i NM på ski. Ine Wigernæs representerte også Norge i prøve-OL i Salt Lake City og i Lathi-VM i 2001. Av andre meritter nevnes at hun har syklet Trondheim - Oslo på 18 timer og har en sølvmedalje fra NM i lagtempo (sykkel) med Hasle-Løren.

Alle medlemmer er hjertelig velkommen!

*Thomas Svane Jacobsen*

## Ny tidspulje i Styrkeprøven for Rye, 15 1/2 -timer'n?

Forskjellen mellom Ekspresslaget og nivå 2 (17 timer) er nå heldigvis blitt svært stor, og flere har ytret ønske om etablering av en ny gruppe som kjører sitt eget løp i Styrkeprøven. Målsettingen med en slik gruppe er å gi en ny utfordring til dem som ønsker å kjøre fortere enn 17-timer'n og for dem som synes det er lite tilfredsstillende å forsøke å henge på Ekspresslaget så lenge som mulig før en sprekker og så streve seg i mål stort sett alene. Ideen er at begge disse kategorien vil ha fordel av et slikt samarbeide å oppnå bedre tider og en hyggeligere opplevelse.

Opplegget for en slik gruppe er tenkt å være følgende:

Følger fellestreningene til Ekspresslaget fra påske til Styrkeprøven.

Deltar i rittene Enebakk, Nordmarka og Mjøsa Rundt

I Styrkeprøven kjører vi som samlet gruppe med eget følgebilopplegg.

Det skal inngå 2-3 planlagte stopp for å gjøre det vi må og motta det vi trenger, men utover dette skal det sykles godt hele tiden.

For at vi skal få til "15 1/2-timer'n" trenger vi i første omgang oppslutning om ideen, og til sist en mest mulig homogen gruppe til å gjennomføre løpet. Vi ønsker også syklister fra andre klubber, eller som i dag er klubbløse, velkommen.

Vi ber om tilbakemelding fra interesserte "15 1/2-timere".

Ta kontakte med en av oss:  
Agnar Moe, tlf privat 22 27 59 03, tlf jobb 23 08 87 05 eller på e-post: agnar.moe@fhl.no

Roger Larsson, tlf privat 22 10 91 91, tlf jobb 22 98 82 82 eller på e-post: roger@hansson.oslo.no

*Agnar Moe og Roger Larsson*

## Aktive lisenser for seniorer 2001

Nå er det igjen på tide å tenke på lisens for deltagelse i ritt for sesongen 2001. Dersom du skal løse lisens ber vi om at du leser igjennom teksten nedenfor nøye, og at du er meget nøye med å betale innen fristen, 20. mars, samt sende den nødvendige informasjonen til klubben.

For alle som planlegger å kjøre en god del ritt sesongen 2001 og som vil prøve seg på aktive ritt er det nødvendig å tegne helårs aktiv lisens gjennom klubben. Har man fylt 30 år er det veteranlisens som anbefales. Veteranlisens dekker alle typer ritt. Det eneste veteranlisensen er litt mangelfull på er aktive ritt i utlandet. I så fall er det A- eller B-lisens som gjelder.

Helårs turrittlisens er også en mulighet (koster det samme som veteranlisens). Merk at helårs turrittlisens ikke løses gjennom klubben. Denne passer fint for de som kun kjører turritt som for eksempel Styrkeprøven, Birk'en og Oslo-Lærdal, og den må benyttes av de som ikke er fylt 30, eventuelt i kombinasjon med B-lisens. Det er også mulig å betale engangsturrittlisens ved hvert enkelt turritt. Engangslisens koster kroner 75 per ritt.

De under 18 som ønsker å delta i Norges cup, Scott cup og andre aktive terreng ritt, må ha aktiv lisens og denne bestilles også gjennom klubben.

Vi minner om at skader under trening dekkes gjennom lisensene. Det er derfor viktig at alle som utøver organisert trening så vel innendørs som utendørs i år, bør sikre seg gjennom lisensen.

Alle syklister i Rye som ønsker å sykle aktive ritt og er 19 år eller eldre, må melde fra til Egil A. Aasheim. Når det gjelder de som er under 19 år, vil det komme egen informasjon snart.

NCF vil ikke motta søknader fra den enkelte rytter, men tar kun i mot en fellessøknad for hele klubben.

Med aktive ryttere mener vi de syklisterne som sykler B-ritt, aktive terrengritt eller veteranritt. Alle som er 30 år eller eldre eller fyller 30 år i 2001, er veteraner i henhold reglementet til NCF. Merk dere at veteraner kan delta i alle typer ritt i Norge inkludert samtlige turritt på landevei eller i terreng. Dermed vil det være lønnsomt for alle ryttere innenfor denne aldersgruppen å løse veteranlisens, fordi man da kan delta i både veteranritt og turritt med den samme lisensen.

Lisens for: Pris og pris for familiemedlem (bor på samme adresse):

M/K Veteran (født i eller før 1971) kroner 500 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 350 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

M/K senior (A/B-lisens) kroner 500 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 350 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

M/K junior (A/B-lisens) kroner 450 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 300 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

Aldersbestemte 13-16 år kroner 300 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 150 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

Aldersbestemte 10-12 år kroner 250 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 100 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

Nybegynnerlisens (førstegangslisensstaker 17-18 år) kroner 350 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 200 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

Nybegynnerlisens (førstegangslisensstaker 10-16 år) kroner 250 inkl. tvunget abonnement på Sykkelmagasinet Offroad og kroner 100 (mottar ikke Sykkelmagasinet Offroad)

Bestilling av aktiv lisens gjennom klubben for sesongen 2001 for alle som har fylt 19 år:

Foreta en innbetaling av korrekt beløp til bankkontonummer 1602.48.12034, tilhørende Egil Andreas Aasheim, Storråsvn. 12, 1169 Oslo.

Bruk ditt 6-sifrede fødselsnummer som referanse på giroen (eksempel: 28. oktober 1970 = 281070).

Send inn enten som vanlig sneglebrev eller på e-post egil.aasheim@dpc-no.com følgende opplysninger til Egil A. Aasheim:

- 1) navn,
- 2) adresse inkludert postnummer og -sted,
- 3) fødselsdato,
- 4) telefonnummer privat eller mobil, og
- 5) type lisens du har betalt for (vår nøye med å skrive korrekt!).

Merk at ufullstendige innsendinger eller manglende innbetalinger vil medføre at alt kommer i retur - og det kan drøye før du mottar lisensen din fra NCF!

Siste frist for innsending av opplysninger samt innbetaling av penger til konto er tirsdag 20. mars.

Spørsmål? Ta kontakt med Egil A. Aasheim på telefon 22 75 09 41 eller Thomas Svane Jacobsen på telefon 22 67 92 52 (privat), 415 10 668.

*Egil Andreas Aasheim*

## Litt om Grenaderen

Lørdag 17. februar kl. 05.00 om morgenen. Det er et elendig tidspunkt for å spise havregrøt, fort og mye. Det er 3 timer til starten går, og de siste forberedelsene er i gang for å gå den 9 mil lange turen gjennom Nord og Vestmarka fra Hakedal Værk til Jansløkka skole i Asker.

Litt senere sitter vi i bil på vei, og det er spent stemning. I Hakadal er det allerede hektisk aktivitet, og det er selvsagt smøring og føre det snakkes om. Det er ca. -10, og jeg prøver meg på en spøk: Det er FØNVIND og VARMEGRADER på kikutt. Det rykker til i kroppen på flere av løperne som står og smører med blå extra. Det hvite i øynene forrteller om usikkerheten, og: hva i all verden skal jeg smøre med. Det blir blå extra, og skia er fine fra start.

Synes det er langt til første matstasjon. 19 km uten etterfylling er ikke optimalt på så lang tur. Har med drikkebelte, og rekker å drikke 2 ganger før Kikut. Farten er bra, og det er Knut Nerby (Ringerike) som drar. Når vi kommer til Løvliå går det troll i ord;

FØNVIND, og den finkornete snøen er trå som sandpapir. Dette blir tungt tenker jeg i utforkjøringene i retning Fjellster.

Negative tanker? Ja, så jeg finner frem et alternativ; Smerte er gøy, og det er mer der det kommer fra! (mye mer skal det vise seg)

Vi tar igjen første dame (15 min), og det aner meg at dette har gått litt for fort. Når vi kommer til Kleivstua må jeg slippe Gundersen & Co. Ikke rart han går fort som har med støtteapparat langs løypa (flott innsats og resultat av Erlend)

På Sollihøga er kroppen tom! Bruker flere minutter på å spise og drikke. Det er langt igjen, og det er ikke mening i å fortsette uten å fylle opp lagrene. Første dame tar meg igjen, og det blir hun som drar videre herfra. Sliter for å holde følge, og innser at farten de første 50 km har vært litt for høy. Føret blir glattere, og det er smertefullt hver gang det "glipper". 8 km før mål må jeg stoppe! Legger på noen "klyser" med VR 60, drikker opp resten, og tømmer av overskuddet av den "sylvinnne" XL-1 som Grenaderen varter opp med. Jøss, det var deilig. Nå sitter skiene igjen, og det går faktisk ganske lett. Alikkevel er det deilig å "runde over" og gli ned på Sem's vannet. De siste km mot mål går ganske bra, ser mål og enden på den lange turen

Når vi fra Rye samles etter rennet, viser det seg at vi resultatmessig har mange gode plasseringer. På

Cato Elshaug med sin 3.plass i klasse og totalt er til å ta av seg hatten for!

Dette danner grunnlaget for Banketten. Det er sjeldent å nyte pizza med øl og akevitt, men det er med på å løfte kvaliteten på arrangementet til stratosfæriske høyder. Det er med stor grad av tilfredshet at "de 7" markerer bragden og begivenheten med fest til tidlig morgen.

Om en uke er det Vasalopp !!

*Lars Chr. Haugerud*

## Holmenkollen Rundt 2001

Røa IL har sendt meg et brev der de ber meg spre budskapet om at Holmenkollen Rundt slett ikke blir nedlagt. Tvert i mot tar de sikte på å få ordentlig fart på arrangementet. Det er maktpåliggende for dem at dette budskapet blir spredd, slik at inntrykket fra Aftenpostens artikkel om nedleggelse ikke får festet seg mer. De kommer til å ha alle klasser i både sykkel og løp fra 16 år og oppover. Årets ritt og løp vil bli arrangert søndag 2. september. Informasjon om arrangementet finnes på hjemmesiden til Røa IL.

*Gunnar Bøhmer*

## Diplomer i veteran-cupen 2000

Fra Norges Cykleforbund har klubben mottatt diplomer for deltakelse i veteran-cupen 2000. De tre beste i hver klasse samt de som har deltatt i 4 ritt eller mer får diplomer i følge reglene for veteran-cupen.

Rye vil dele ut diplomene til de aktuelle ved anledning eventuelt sende diplomene i posten. Klubben gratulerer samtlige deltagere i klubben med innsatsen, men spesielt går gratulasjonene til de som har mottatt diplom.

De aktuelle medlemmene er:

Knut Jo Strømsborg, 19. plass i klassen M30-39

Sigurd Røeggen, 12. plass i klassen M45-49

Ragnar Storhaug, 21. plass i klassen M45-49

Odd-Oskar Bjelke, 28. plass i klassen M45-49

Gunnar Bøhmer, 11. plass i klassen M50-54

Ivar Westby, 6. plass i klassen M60-64

Arve Brevik, 11. plass i klassen M60-64

Kåre Johansen, 3. plass i klassen M75+

I tillegg har Sigurd Røeggen mottatt diplom for totalt 25 fullførte ritt i veteran-cupen. Sigurd Røeggen deltok i 1 veteran-cupritt i 1994, 2 i 1995, 5 i 1996, 7 i 1997 og 1998, 2 i 1999 og hele 10 ritt i 2000.

Sportsklubben Rye ble nummer 5 i lagkonkurransen totalt i veteran-cupen 2000. Her har vi virkelig mulighet for å forbedre oss til sesongen 2001? Alle som har fylt 30 år eller fyller 30 år i løpet av 2001 kan løse veterancupplisens, og delta i alle veterancupritt. Og husk at med

veterancupplisens kan man også delta i samtlige turritt (og flere turritt arrangeres også som veterancupritt!), aktive ritt og NM-veteraner.

10 beste klubber i 2000:

Nr. 1 TVK, 1337 poeng

Nr. 2 BOC, 1209 poeng

Nr. 3 Gauldal SK, 606 poeng

Nr. 4 Bergen CK, 414 poeng

Nr. 5 Spkl Rye, 401 poeng

Nr. 6 Dalane SK, 363 poeng

Nr. 7 Namdal SK, 284 poeng

Nr. 8 Horten OCK, 278 poeng

Nr. 9 IK Hero, 273 poeng

Nr. 10 CK Nittedal, 268 poeng

*Thomas Svane Jacobsen*

## Rye-arrangementer år 2001

Nedenfor følger oversikten over våre egne arrangement i 2001. Det er veldig viktig at samtlige medlemmer stiller opp i dugnadene for å få arrangementene gjennomført forsvarlig. I tillegg til disse dugnadene skal klubben også gjennomføre dugnadsinnsatser i forbindelse med Den Store Styrkeprøven.

Søndag 20. mai: Nordmarka Rundt.

Tirsdag 22. mai: Ryeløpet

Mandag 28. mai: OCK Banecup, Valle Hovin

Onsdag 6. juni: Scott Cup Linderudkollen, se Scott-cup.

Onsdag 15. august: Scott Cup Grinda, Korsvoll, se Scott-cup.

Lørdag 18. august: Oslo Triathlon

Søndag 19. august: Øyeren Rundt

Tirsdag 28. august: Klubbmesterskap sykkel (tempo) og løp

*Hovedstyret*

## Svøm deg til Jersey!

Fra Norges Svømmeforbunds hjemmesider sakser vi følgende - og oppfordrer samtidig samtlige medlemmer av Sportsklubben Rye til å delta i konkurransen:

Norges Svømmeforbund fortsetter sin suksess med mosjonskampanjen Svøm langt. Startskuddet gikk den 1. januar og i år er det Jersey - den vakre øya i den engelske kanal - som er målet.

Synes du dette høres langt og kaldt ut? Da kan vi berolige deg med at det ikke er du som skal svømme til Jersey - men ved å svømme minst én mil innen 31. mars blir du med i trekningen om en ukers ferie for to personer på Jersey.

For å delta i kampanjen tar man kontakt med sin nærmeste svømmehall og ber om et registreringskort. På registreringskortet fører man på antall svømte meter for hver gang man er i svømmehallen. Man bestemmer selv hvor langt, hvor ofte og når man ønsker å svømme. Målet er minst 10.000 meter innen 31. mars. Alle som svømmer 10.000 meter, eller mer, blir med i trekningen om en ukers ferie for to personer på Jersey.

Det er 5. gang Norges Svømme-

forbund arrangerer Svøm langt. Kampanjen har hvert år hatt et stigende antall deltagere. Fjorårets kampanje, Svøm deg til Svalbard, ble en stor suksess med rundt 19.000 deltagere fordelt på 190 svømmehaller. Det var 9150 som svømte én mil - og til sammen ble det svømt 231.977.695 meter.

Økningen i antall deltagere i Svøm langt kan tyde på at denne typen kampanjer er en viktig motivasjonsfaktor for å få folk til å mosjonere mer. Tilbakemeldinger vi har fått fra de mosjonerende og svømmehallene bekrefter dette, sier Hilde Elise Hansen, Prosjektleder i Norges Svømmeforbund.

Til nå er det påmeldt 180 svømmehaller til kampanjen. Dette er mange flere enn i fjor på samme tid. Vi vil i år satse på å få ny deltagerrekord, og målet er 25.000 deltagere sier Hilde Elise Hansen. For å nå dette målet samarbeider vi i år med Statens tobakksskaderåd, Jersey Tourism og Norges Bedriftsidrettsforbund.

*Norges Svømmeforbund*

## Neste nummer av Ryeposten

Frist for innsending av stoff til neste nummer av Ryeposten, er fredag 30. mars. Send dine bidrag til Thomas S. Jacobsen, Enerhauggt. 5, 0651 Oslo eller via e-post på t@jacobsen.cc. Neste nummer av Ryeposten vil inneholde bl.a. informasjon om bestilling av overnatting i Trondheim og transport ifm. Styrkeprøven 2001.

*Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo*

**Sendes til**

**Porto**

**B-post**