



Ryeposten

Turritsstyrets
info-telefon
22 49 68 99

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 2, 3. mai 2001

Fellesopplegget til Styrkeprøven 2001!

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

Du må sende inn opplysninger om hva du ønsker av transport og overnatting. Alle opplysningene besendt til Thomas Svane Jacobsen, Enerhauggt. 5, leil. 12012, 0651 Oslo.

Det blir satt opp buss med avreise fra Hovin skole (Valle Hovin) fredag 22. juni. Sammen med bussen vil det være en lastebil for transport av sykler. Bussen og lastebilen kommer til Valle Hovin kl. 08.00, og avreise er presis kl. 08.30. Det blir stopp i Alvdal for inntak av karbohydrater og væske (spagetti med mild kjøttsaus, dessert og vann/melk).

Merk: Oppmøte på Hovin skole er klokken 08.00!

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

Når det gjelder betaling vil det bli tilsendt bekrefteelse 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 11. juni. 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. Altså: Første mann til mølla...

Våre priser er som følger:
Busstransport inkl. varm lunsj og sykkeltransport, kr. 700.

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. 700.

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

Overnatting for tredje person i et dobbeltrom inkl. kveldsmat og frokost, kr. 260.

Thomas Svane Jacobsen

Interessert i terrengsykling?

Rye har i år startet opp sin første terrengsykkelgruppe for eldre ungdom og voksne.

Gruppen møtes første gang ved bommen på Sognsvann 3. mai kl 1800.

Gruppen vil bli ledet av Morten Melhus. Han har bakgrunn som aktiv, og han har fem års erfaring som trener for terrengsykklister i Trondheim.

Gjennom opprettelsen av denne gruppen ønsker vi å skape et godt sosialt miljø for seriøse folk i ulike aldre og på ulike nivåer.

Gruppen har Birkebeinerrittet som et hovedmål for sesongen.

Møt opp ved bommen på Sognsvann torsdag kl 1800, eller kontakt Gunnar Bøhmer på e-post: gunnar.bohmer@chello.no eller på telefon 22 69 69 82.

Turritsstyret

Terrengsykkelgruppe for barn/ungdom

Terrengsykkelgruppen for barn og unge fortsetter sin virksomhet. I år har Nicolas Lemure overtatt som trener. Han har bakgrunn som aktiv skiløper og terrengsyklist på høyt nivå fra Canada. I dag arbeider han på Idrettshøgskolen. Gruppen har allerede kommet i gang. Det er likevel plass til flere. Hvis du er interessert, kan du bare møte opp ved bommen på Sognsvann kl 1730 på tirsdager, eller kontakte Gunnar Bøhmer på e-post: gunnar.bohmer@chello.no eller på telefon 22 69 69 82.

Gunnar Bøhmer

Drømmevinteren 2001

Skigruppen har palmelørdag avsluttet sesongen med tur fra Strøken. Litt subbete føre i starten, men gode spor fra Trehøringen mot Holmetjern og Tømte.

Sesongen kom ganske sent i gang, og samlingen på Hornsjø ble vel første skitur for de fleste. Her var det også litt subbete føre, men treningsutbytte ble bra og stemningen var som alltid på topp.

Rett oppunder jul fikk vi endelig snø i marka og siden har skiføre og preparering vært helt topp. Første vinter på lenge vi har sluppet å reise rundt etter gode forhold. Måtte det bare gjenta seg!

Skigruppen har variert treningen mellom klassiske langturer fra Sognsvann/Kjelsås, og kjappe skøyte-turer i Lillomarka. 5 løpere har deltatt i OBIK-karusellen med sterke pall-plasseringer i enkeltrenn og sammenlagt. Pål-Cato Elshaug nr. 1/H-5, Lars Chr. Haugerud nr. 8/H-5, Bjørn

Grimstad nr. 14/H-6, Reidar O. Selvig nr. 5/H-7 og Trond Frøshaug nr. 3/H-8. Alle renn ble prikkfritt avviklet i riksanlegget i Holmenkollen med blant annet Terje Sollie i proff arrangementsstab.

Rye oppnådde også gode resultater og premier i Holmenkollmarsjen og Grenaderløpet. Referat fra sistnevnte i Ryeposten nr. 1/01. Ellers ble 'Påsan' nr. 87 i Vasaloppet, "das war guten sei - det er sannelig gutten sin som liker lange skiturer", for tirsdag 27/3 gikk han distansen Gjøvik - Kjelsås!!! Jeg var invitert med, men takket nei pga. ettervirkninger fra influensa. Men neste år bør vi være flere som tar denne turen, en skikkelig utfordring.

Helgen før Birken dro 12 "fristilekspert" til St. Moritz for å delta i Engadin Skimarathon 42 km. Med Tor Myrseth som kjentmann og reiseleder kom vi sikkert og godt frem til Hotell Bären med fly og tog. Renn dagen var det perfekte forhold; nesten vindstille, minus 3 og sol over Alpetoppene.

Ca. 13 000 deltakere startet på et langt vann og løypa var nesten flat bortsett fra et parti midtveis mellom St. Moritz Bad og Ponteresina samt de siste 2-3 km. Med kornsnø og skarpt føre ble tempoet i starten veldig høyt. Noen og enhver fikk kjørt seg, for nivået er meget bra når det gjelder fristil i Mellom-Europa.

Resultatmessig gikk det jevnt over bra, muligens noe svakere enn forventet. Et stavuhell og problemer med tynn luft (1800 moh.) får ta skylden her. Derimot fikk vi 12 vinnere på banketten. Den startet straks etter målgang.

I stekende Alpesol inntok vi nærmeste taverna. Enda godt at noen har vært utaskjærs før og husket på å ta med penger og lommevarm tyrker. Vi har jo lært at rask restitusjon innebærer næring og væskebalanse. Stemningen steg og toppet seg med allsang på toget tilbake til hotellet.

Etterpå ble det avslapning i svømmehall og dampgrotte før vi inntok middag og dro på deltakerfest. Denne banketten var virkelig stor og det kokte bokstavelig talt helt oppunder taket. En diger idrettshall var smekkefull av folk og etter hvert brukte både bord og benker som danse-plass.

Mandagen var alle friske og raske for da tok vi tidlig banen opp i alpinområdet. Flotte bakker og nydelig føre, men etter en halv dag ble noen av oss fornøyde og vi delte oss i 2 grupper.

Den ene gruppen ble i bakken, mens vi andre dro ned for å prøve løypa fra dagen før. Det ble en liten nedtur for pusten fungerte svært

dårlig i tillegg var føret veldig sugende. Etter dette er det lett å forstå at man trenger flere dager med kun rolig trening i tynn luft for å bli akklimatisert. Ellers var St. Moritz et nydelig sted som vi gjerne besøker igjen.

Det er foreløpig ikke avgjort hvor neste års tur blir, men Tsjekia virker fristende med 30 km fristil torsdag og/eller 50 km klassisk på søndag. Eneste aber er usikre snøforhold i Bedrichov, samt at rennene går tidlig - medio januar.

I Birken ble resultatene noe varierende. Det var for eksempel uvant at Knut Sandell med nesten 30 strake merker skulle bomme i år. Bjørn Grimstad perset seg med over 10 min. på 3.49, men det hjelper lite når M-6 klassen har den hardeste merketiden. Men 'Kragis' tok en solid revansje i Gjermå vinter-triathlon siste lørdagen i mars. Premie og plass på pallen var utrolig sterkt.

Best fra Rye i Birken ble Pål-Cato med 3.09/nr. 13 i M-5 og Lars Chr. på 3.19/nr. 110 i elite. Trond Frøshaug er etter hvert også blitt smellessikker på merket og i år ble også fingerbøll på Jägern. Det hjalp nok sikkert å få håndplukket nye godske. Det er alltid enklere for en med førtehands kjennskap til løperens teknikk og ferdighet, å pølle ut riktig par i forhold til en stakars pudding på G-sport som kanskje er fotballspiller. Det er imidlertid langt verre at norskproduserte racingski med helt feil smørelomme (foran bindingen), passerer alle kvalitetskontroller og måletester? (Bli gjerne med som konsulent og håndplukker nye racingski på handlekveld til høsten.)

Husk nå ved sesongslutt å rense skiene grundig (også overflaten/bindinger), før du setter glidsoner inn med lagringsvoks (jeg bruker LF-8 på godske). Du lar voksen stå usikkert og du kan godt legge et lag med blå i festesonen. Det vil kun ta få minutter før skiene er klare igjen.

Dersom man slurver med dette vil sålen okydere og trekke til seg dritt. Skiene vil da bli fort hvite rett bak festesonen og de bør steinslippe. Etter slip er det viktig å glide omgående. Dette arbeidet koster lite og gir gode resultater. Skiene puttes i skitrekke og lagres som poteter: mørkt, tørt og kjølig.

Nå vil vel ikke skigruppen sette skiene helt innerst i kjellerboden, for det drar seg raskt mot Villmannen og sommerskitur på Tystigbrene.

Reidar O. Selvig

Enebakk Rundt 2001

Tirsdag 1. mai var det igjen klart for det tradisjonsrike rittet Enebakk Rundt arrangert av IK Hero. Dette er årets første ritt hvor "Oslo-klubbene" får syklet mot hverandre på alvor. Det er derfor litt ekstra spenning blant de raskeste i hver klubb før start.

Årets Enebakk Rundt startet i lett gråvær, noen dråper i luften og våt veibane. Det var heldigvis plussgrader i luften, men kaldt var det. Heldigvis dukket solen opp under rittet og målgang for de fleste skjedde i solskinn. Arrangementet ble gjennomført prikkfritt av arrangøren, og løypetraseen var godt merket. Flott innsats av IK Hero!

Konkurransen mellom BOC, Ceres, Frøy og Rye er alltid hard på Enebakk Rundt. I fjor vant BOC foran Frøy, mens Rye ble nummer tre og Ceres kom på fjerde plass. Årets ritt ble igjen vunnet av BOC, men nå var Rye kun 39 sekunder bak (i fjor var differansen 3 min. og 4 sek.). Det var 14 syklistene fra Rye som kom inn på tiden 2 timer 1 minutt og 27 sekunder, men det var flere som kom inn på en tid innen det var godt 5 minutter. Dette virker lovende! Resultatlisten ble som følger:

1. BOC, 2.00,48
2. Rye, 2.01,27
3. Ceres, 2.03,47
4. Frøy, 2.04,03

Klassevinnere fra Rye:

M45-49: Sigurd Røeggen, 2.01,27
M50-54: Bjørn Hamre og Roger Larsson, 2.01,27

Thomas Svane Jacobsen

Dugnader i forbindelse med Nordmarka Rundt og Øyeren Rundt

De siste årene har det vært vanskelig å skaffe nok medlemmer til å gjennomføre dugnader for klubben i forbindelse med våre to store sykkelarrangement Nordmarka Rundt og Øyeren Rundt. I tillegg har flere medlemmer av klubben påpekt at det synes det er vanskelig å akseptere, at Ekspreslaget skal sykle Nordmarka Rundt på rittdagen når det mangler medlemmer til å gjennomføre samtlige dugnadsoppgaver. Dette har turrittstyret diskutert i flere møter. I fjor ble det derfor forsøkt et opplegg som viste seg å fungere meget bra. Opplegget gikk ut på at Ekspreslaget til klubben må stille opp på Øyeren Rundt for å få gjennomført arrangementet.

Turrittstyret vil derfor også i 2001 videreføre dette opplegget, men i år vil vi presisere enda sterkere følgende forhold:

Arrangementet Nordmarka Rundt trenger rundt 45 dugnadsvillige medlemmer. Alle medlemmene som sykler i treningsgruppene for Styrkeprøven med unntak av Ek-

spresslaget, skal stille opp som funksjonærer på Nordmarka Rundt. Samtlige har anledning til å gjennomføre NR i funksjonærpuljen på lørdagen. Helt generelt vil det ikke være mulig for medlemmer av klubben å sykle Nordmarka Rundt på rittdagen.

Arrangementet Øyeren Rundt trenger rundt 35 dugnadsvillige medlemmer. Ekspreslaget til Rye skal stille opp som funksjonærer på Øyeren Rundt. Ved å påta seg denne oppgaven gis medlemmene av Ekspreslaget anledning til å sykle rittet Nordmarka Rundt.

Men det er viktig å få presisert at turrittstyret også trenger andre frivillige til å påta seg ulike dugnadsoppgaver i forbindelse med våre to arrangement. Alle medlemmene av klubben bør føle et ansvar for å stille opp på dugnader. Husk at uten dugnadsinnsats fra medlemmene på rittdagene, vil det heller ikke bli arrangert noe ritt. Dersom rittansvarlig ikke kan stille nødvendige løypevakter, funksjonærer etc., vil rittansvarlig bli nødt til å avlyse rittet på kort varsel.

Dersom du fremdeles ikke har meldt deg som frivillig til dugnadsinnsats, ta direkte kontakt med rittansvarlig:

Nordmarka Rundt, søndag 20. mai:
Rittleder Gunnar Bøhmer, 22 69 69 82

Øyeren Rundt, søndag 19. august:
Rittleder Thomas Svane Jacobsen, 415 10 668, e-post: t@jacobsen.cc

Til Ekspreslaget: Deltagerne i Ekspreslaget 2001 vil i begynnelsen av juni måned motta informasjon om hvilken dugnadsoppgave de må gjennomføre i forbindelse med Øyeren Rundt 2001.

Turrittstyret

Ny forsyning av Ryeklær er kommet!

Dersom du trenger Ryeantrekk, ta kontakt med Tor Myrseth på telefon 22 28 34 33 eller e-post for avtale om prøving og kjøp.

Salgssted: Oberst Rodes vei 116 B, Nordstrand, Oslo

Priser:

Rye trøye med kort arm kroner 350
Ryetrøye med lang arm (høst/vår modell) kroner 480

Rye vindvest kroner 380

Rye, selebukse, sort med Rye i rødt på lår kroner 380

Merk at det er betaling ved henting av tøyet! Og alle oppfordres til å ta med akkurat beløp som skal betales så slipper vi problemer med veksling.

Tor Myrseth

Mottar du Ryeposten på papir?

Det er om lag 250 medlemmer som per dags dato mottar Ryeposten i papirutgave. Redaktøren vet at veldig mange av disse benytter hjem-

mesiden til klubben ganske aktivt for å skaffe seg informasjon om aktiviteten i klubben. Redaktøren ønsker derfor å presisere følgende:

All informasjon som sendes ut i Ryeposten (papirutgave) er kopiert fra nettsidene til Rye.

Dersom du er innom nettsidene til klubben jevnlig vil du ha bedre oversikt enn via Ryeposten (papirutgave).

Klubben har kostnader i forbindelse med fremstilling og distribusjon av papirutgaven av Ryeposten. Med færre papirutgaver hver gang vil det være mulig å utgi flere papirutgaver per år enn det som skjer i dag. Dette bedrer informasjonen til samtlige medlemmer.

Ryeposten slik den kommer ut i papirutgave vil alltid være tilgjengelig på nettsidene til klubben. Dermed kan du selv skrive den ut når du måtte ønske det.

Dermed er oppfordringen klar til de som mottar papirutgaven: Dersom du har anledning til å bruke nettsidene til klubben, meld fra om at du ikke trenger papirutgaven lenger! Send meldingen til klubbens sekretær Ketil Heyerdahl på e-post ketil@nj.no eller kontakt Ketil på telefon 22 15 80 35 (p) eller 22 05 39 59 (a).

Thomas Svane Jacobsen

Vänern Rundt 2001

Som mangeårig deltager i Vänern Rundt, har arrangørene sendt meg en haug med innbydelser, antagelig med håp om en større Rye-deltagelse, slik det var i "gamle" dager.

Hvis du vet om noen som er interessert i å være med på et kjempent og sosialt ritt dagene 25. - 27. mai eller du har veldig lyst til å delta selv, så sitter altså jeg på innbydelser. Ta gjerne kontakt med meg for ytterligere informasjon! Ring på telefon 64 92 41 70.

Erik Sando Steffensen

Landeveistrening våren 2001 for nivå 4 (20 timer +)

Nivå 4 er ment for de som ønsker å sykle Den Store Styrkeprøven på en tid fra 20 timer og oppover.

Nivå 4 vil generelt ha følgende treningstider:

Tirsdager, kl. 18.00, med oppmøte på Statoil, Østensjø. Langkjøring. Første gang: 17. april.

Torsdager, kl. 18.00, med oppmøte på Statoil, Østensjø. Tempodrag. Første gang: 19. april.

Lørdager/søndager, kl. 09.00. Langkjøring. Avtaler gjøres på treningene, eller ved å ringe en av kontaktpersonene.

Et alternativ til trainingen på lørdager, er å møte med terrengsykkel kl. 09.00 i Brekke-krysset (inngangen til Maridalen). Det vil normalt være langtur i marka.

Vi ber om tilbakemelding fra interesserte i gruppe "20+ timer", enten du er sikker deltaker eller lurer

på om du skal delta. Møt opp på trening, eller ta kontakte med en av oss:

Tor Gylterud, tlf privat 22 26 59 35, tlf jobb 23 11 22 05, mobil 913 03 516 eller på e-post: tor.gylterud@platon.com

Torstein Skard, tlf privat 22 15 65 95, tlf jobb 22 99 34 00, mobil 928 25 942 eller på e-post: torstein.skard@pharos.no

Tor Gylterud og Torstein Skard

Landeveistrening våren 2001 for nivå 3 (17-timers gruppen)

Nivå 3 er ment for de som ønsker å sykle Den Store Styrkeprøven på en tid rundt 17 timer.

Nivå 3 vil generelt ha følgende treningstider:

Tirsdager, kl. 18.30 (kl. 18.00 i april), med oppmøte på Gjelleråsen.

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

Annenhver lørdag/søndag, kl. 09.00, med varierende oppmøtested.

Et alternativ til trainingen på lørdager, er å møte med terrengsykkel kl. 09.00 i Brekke-krysset. Det vil normalt være langtur i marka.

Spørsmål om trainingen på nivå 3, rettes til:

Lars Åge Hjelseth, tlf. arbeid 22 43 10 36, tlf. privat 22 73 00 34, e-post: l_hjelseth@hotmail.com

Lars Åge Hjelseth

Returadresse: Ketil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post