



Ryeposten

Sportsklubben Rye
har 471 medlemmer
(mai 2001)

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 4, 6. august 2001

klubbkveld: "Eventyrlige sykkelreiser gjennom fem verdensdeler!"

Mandag 27. august arrangerer Bærum og Omegn Cykleklubb og Sportsklubben Rye i samarbeid en felles klubbkveld på Ruseløkka skole, Oslo. Arrangementet begynner klokken 18.30. Programmet for kvelden er som følger:

kl. 18.30 - 20.00: Foredrag av Asle T. Johansen om "Eventyrlige sykkelreiser gjennom fem verdensdeler!"

kl. 20.00 - 20.15: Kaffe og vaffel
kl. 20.20 - 21.00: Et eller annet foredrag om trening, sykkel, kosthold eller lignende. Foredragsholder ennå ikke avklart på nåværende tidspunkt.

Avslutning innen kl. 21.30.

Utgangspunktet for foredraget til Asle T. Johansen er boken "O sykkelstyre, O kjærlighet" skrevet av ham selv. I reklamen for boken står det:

"O sykkelstyre, O kjærlighet" handler om eventyrlige sykkeldisjoner gjennom Europa, Afrika, India, Kina, Australia, Japan og USA. Drømmen om å sykle jorda rundt på 80 dager - i alle fem verdensdeler - virkelig gjøres i en unik sykkelferd som ingen har gjort tidligere. Fra regn og stormkast i Nord-Europa gjennom glohete og overbefolkede India til Australias endeløse ødemark. Også hjertet av Kina erobres langs krøtterstier knapt noen andre har begitt seg ut på. Sterke og spennende opplevelser står i kø gjennom kontrastenes verden. Ekspedisjonen går heller ikke fri for dramatiske situasjoner som nær hadde endt i tragedie.

Boka handler også om Guinnessrekord i utholdenhet på sykkel og forsøket på å finne den ytterste grensen for den menneskelige yteevnen ved ekstreme fysiske og psykiske belastninger.

Men boka er ikke bare fysiske prestasjoner og reiseskildringer fra fjerne himmelstrøk. Den gir også refleksjoner til ettertanke, farget av forfatterens livserfaringer som eventyrer og lege.

På klubbkvelden vil Asle T. Johansen fortelle om alle sine reiser.

Om forfatteren:

Asle T. Johansen er født i Alta i 1951. Han er tidligere skøyteløper med blant annet sølv på 500 og 1500 m i EM 1974 og gull på mesterskapsrekorder på de samme distansene i NM. Han har også deltatt i VM og flere landskamper. I 1975 løp han sammen med Lasse Efskind non-stop over Finnmarksvidda på

12 timer, og krysset seks år senere samme vidde alene på ski - 16 mil på rekordtid. Asle T. Johansen er utdannet lege og er spesialist i anestesologi. For tiden er han medisinsk leder ved Statens luftambulans i Brønnøysund. I tillegg driver han egen legepraksis i Oslo. Han har også forsket på stresshormoner ved ekstreme fysiske og psykiske belastninger.

Turtittstyret

Ny solorekord Trondheim-Oslo av Fred Magne Hval!

Det var en meget fornøyd syklist som kom til Carl Berners plass litt over kl. 10:30 lørdag 23. juni 2001. Offisiell tid ble 14 timer, 32 minutter og 43 sekunder. Ingen har syklet raskere alene fra Trondheim til Oslo enn det Fred Magne presterte. Per Ivar Morks rekord fra 1985 ble sprengt med nesten en hel time! Den som skal slå denne nye rekorden skal jobbe hardt i 55 mil. I tillegg må værforholdene slå til.

Fred Magne hadde mye motvind fra mellom 50 og 150 km etter start. Det var kaldt over fjellet og han tapte mye i forhold til sitt skjema på 15:26:00. Til Sjøa brukte han 6:59 og lå 15 minutter etter. Ned Gudbrandsdalen gikk det styggfort. Allerede ved Fåberg passerte han 7 minutter før skjema!

Derfra og inn gikk det enda raskere! Minnesund ble passert på 12:36. Da lå han 34 minutter før skjema. Minnesund-Oslo ble altså kjørt på 1 time og 57 minutter! Det er fort selv uten nesten 50 mil i beina. Vi skjønner godt at oppdømmer Svein Kvam fra IL Stjørdals/Blink Sykkel lurte på om klokken hans gikk riktig etter passering Sjøa!

Det sier mye om Fred Magnes prestasjon at han aldri har syklet Styrkeprøven så fort som han nå gjorde alene. I 1998 vant han Styrkeprøven på 15:25:02. Den nye solorekorden er bare 38 minutter svakere enn Gilbert Glaus sin Styrkeprøverekord fra 1990. Rye-gutta Bjørn Hamre, Egil Aasheim og Carl-Erik Pedersen som vant Styrkeprøven i 2000 kjørte bare 32 minutter fortere! Alle som vet hva det betyr å kjøre Styrkeprøven i et stort felt, vet at det er mye tyngre å kjøre alene. Fysisk er det konstant fartsvind å overvinne, psykisk er ensomheten og den rene kampen mot klokka og et skjema utrolig tungt.

Bak Fred Magne stod et entusiastisk støtteapparat med tre biler som hans arbeidsgiver Securitas stilte til disposisjon. Seks personer + dommer må til for å få alt til å rulle fort og uproblematisk. Bortsett fra

vind og kulde på første delen av turen, og litt for varmt med lang bukse på slutten, gled alt på skinner for Fred Magne. Når til og med mor og far stiller i følgebilene fikk vel ikke Fred Magne lov til å klage over servering og oppmuntring underveis!

Wenche & Per Langseth

Ny rekord Lærdal - Oslo!

Bjørn Hamre, som fyller 50 år i år har satt ny solorekord på den klassiske distansen Lærdal - Oslo! 9 timer, 6 minutter og 23 sekunder lyder den nye rekorden på!

Bjørn ble tatt i mot av daglig leder av OCK, Ingar Wilhelmsen på Aker Brygge/Rådhusplassen kl 19.06.54, lørdag 16. juni, nesten 24 minutter før forventet tid og med en snittfart på 37 km/t! Du kan lese mer på Live på Syklingens Verden. Presidenten for Norges Cykleforbund, Erik M. Aaretun, som satte Bjørn på ideen om å prøve å sette ny rekord, var selvfølgelig også med. Bjørn ble fulgt fra Lærdal av to politisyklister. Dommer var Asgeir Mamen, Asker CK. Lorentz Tanner, Frøy, og en fra Nittedal CK fulgte Bjørn fra Lærdal. Godt samarbeid innen OCK!

Bjørn ble tatt i mot av Egil Aasheim og Wenche Langseth fra Sportsklubben Rye. Carl-Erik Pedersen gratulerte over telefon. Han vant veteran-NM landevei samme dag!! Vi gratulerer Carl-Erik også! Ellers var det skuffende få syklistere ved målgang.

Egil, som hadde fulgt Bjørn de siste fire milene fra Steinsletta, meldte om imponerende kjøring. Bjørn var forberedt på en tøff avslutning opp Sollihøgda, men etter mye motvind ble det nok tøffere enn han trodde. Bjørn var av sykkel en gang p.g.a. grov grus som han var redd for å punktere på. Motvinden gjorde det vanskelig å gjennomføre Bjørn's spesialitet: å holde tempoet oppe ("brekke") over småkneikene. Han kjørte i sin gule landslags-tempodress, med sitt varemerke på toppen: den sorte tempohjelmen med visir (som han først fikk av seg i dusjen?). En viktig detalj: Bjørn kjørte med nyinnkjøpte nylonstrømper (spesielt merke) på armene for å få minst mulig luftmotstand!!! Merk dere dette, temposyklister!! Var det nylonstrømpene som gjorde at han kunne avslutte i god stil med bankett på Aker brygge et par timer senere sammen med de mest sentrale i støtteapparatet. Wenche fikk den første klemmen fra en fornøyd rekordsetter. Hennes spesialdiett, Cola og saft, kom godt med før støtteapparatet kom med colaen hans. Underveis gikk det stort sett på Maxim.

Dessverre fikk vi ikke noe nærmere intervju med Bjørn søndag. Av en eller annen grunn la han seg tidlig.

Wenche og Per Langseth

Fellestransport til Birkebeinerrittet 2001

Det er nå klart at det blir satt opp 2 bussavganger til Birkebeinerrittet lørdag 25. august for medlemmer av Rye (første prioritet) og andre.

Opplegget er som følger:

Buss 1 med avgang Hovin skole (Valle Hovin) klokken 04.15 (fremme ca. kl. 06.45 på Rena). Dette blir en 15-seters minibus med henger for sykler. Avgang fra Lillehammer når alle er på plass (ca. kl. 14.30).

Buss 2 med avgang fra Hovin skole (Valle Hovin) klokken 06.30 (fremme ca. kl. 09.00 på Rena). Dette blir en 14-seters minibus med henger for sykler. Avgang fra Lillehammer når alle er på plass (ca. kl. 17).

Prisen blir kroner 450 for medlemmer av klubben og kroner 600 for andre. Det selges kun plasser for tur/retur. Betaling skjer på bussen. Ta med akkurat beløpet så slipper vi mye vekslings!

Påmelding skjer snarest til under tegnede på enten telefon 415 10 668 eller e-post.

Thomas Svane Jacobsen

Innetrening - Norges Idretts-høgskole høst 2001 / vinter 2002

Det nærmer seg innetrenings tid på Norges Idretts-høgskole. Dette er en ren utholdende styrketrening for hele kroppen. Treninga passer for ALLE i klubben, både de sprekste og de mindre spreke, syklistere, løpere og mosjonister. Ta gjerne med deg ektefelle, samboer, kamerat. Ta gjerne også med deg sønn eller datter som vil trene litt, men de må da følge selve treninga. Husk å ta med håndkle inn i salen!!!

Her er nødvendig informasjon:
Sted: Norges Idretts-høgskole, Sogn, Sal 3.

Oppstart: Mandag den 10. september, kl. 19.00 - 20.30.

Deretter hver mandag til og med den 17.12.2001.

Oppstart etter jul den 7.1.2002. Siste treningsdag blir mandag 18. mars 2002 (siste mandag før palmesøndag).

Treningsavgift: kroner 400 for alle, fra og med 18 år (under 18 år, gratis).

Innbetales til: Tor Myrseth, Oberst Rodesvei 116B, 1165

Oslo. Konto nr. 5024.10.66301.
Merk innbetalingen med navn på deltaker(e) og Innetrening Rye. Send påmeldingen SNAREST og SENEST den 4. september 2001.
Vel møtt!

Tor Myrseth

Turrittet Oslo - Lærdal 2001 er avlyst

Redaktøren mottok av Lærdal Sykkelklubb en meget trist melding nemlig at turrittet Oslo - Lærdal, som skulle skje lørdag 11. august, er avlyst. Bakgrunnen for avlysningen er den meget dårlige oppslutningen rittet har fått de siste årene. Hvert år har det vært en markert tilbakegang på antall påmeldte, og i år var det kun 74 forhåndspåmeldte ved påmeldingsfristen 1. august. All statistikk som arrangøren har tyder på at det dermed ikke vil komme nok etternølere til at antall påmeldte kommer opp i 200. Dette er det antall som Lærdal Sykkelklubb må ha for å få rittet til å gå i balanse økonomisk. De to siste årene har rittet faktisk vært arrangert med underskudd, men håpet om at sykklister i alle aldre skulle komme tilbake eller oppdage dette flotte rittet har gjort at Lærdal Sykkelklubb har ofret mye for å prøve.

Nå er altså Oslo - Lærdal avlyst for 2001, men kanskje finnes det mulighet for at rittet kan komme tilbake allerede i 2002? Lærdal Sykkelklubb er meget interessert i ideer og forslag til å gjøre rittet mer attraktivt for sykklister. Blant annet diskuterer arrangøren muligheten for å flytte rittdato frem i tid, puljestart og eget opplegg for ryttere som bruker lang tid. Uansett så er det antall forhåndspåmeldte som vil avgjøre om rittet blir noe av eller ei, og i år har vi ikke vært flinke nok til å melde oss på! Dessverre.

Thomas Svane Jacobsen

Carl Erik Pedersen ble Norgesmester

Under veteran-NM på Sola ble Carl Erik Pedersen fra Sportsklubben Rye Norgesmester i klassen M30-39 år lørdag 16. juni. Carl Erik fulgte en klassisk oppskrift med å stikke fra feltet veldig tidlig. Feltet tok ikke opp jakten på Carl Erik i den kraftige mot- og sidevinden, men lot ham gå. Dermed feilberegnet de Carl Eriks meget gode evne til å kjøre alene med skikkelig høy fart, og Carl Erik syklet 6 mil alene inn til mål. En fantastisk bragd! Nå skal også det fremheves at både Dag Haug og Tom Inge Solvang gjorde en fabelaktig jobb med å holde høyt tempo i lang tid før Carl Erik stakk fra feltet. Uten dette tempoet hadde nok flere fra hovedfeltet hatt lyst til å henge på Carl Erik. I tillegg må det legges til at Carl Erik ble nummer 2 i B-NM dagen etter tittelen. Nok en fantastisk prestasjon av en meget formsterk rytter akkurat nå!

I klassen M60-64 år ble Ivar Westby fra klubben nummer tre på

fellesstarten. Også et meget bra resultat! Rye gratulerer!

Resultater deltagere fra klubben i Veteran-NM:

Klasse M30-39 år
1. Carl Erik Pedersen, 3.07,14
15. Dag Haug, 2,39
17. Tom Inge Solvang, 2,39
25. Lai Holmsen, 2,39
32. Knut-Jo Strømsborg, 6,25
40. Thomas Svane Jacobsen, 12,50
M60-64 år
3. Ivar Westby, 1.27,22 (samme tid som vinner)
Tempo 30 km M30-39 år
9. Thomas Svane Jacobsen, 47,02
Thomas Svane Jacobsen

Dugnadsfolk til Øyeren Rundt søndag 19. august

Det er sendt ut arbeidsoppgaver til de som har fått dugnadsvakt under vårt arrangement Øyeren Rundt søndag 19. august. Likevel ser det ut til at rittleder mangler 3-4 personer for å løse alle oppgaver. Spesielt er det behov for noen flere løypevakter inn mot mål på grunn av at politiet har pålagt oss dette. Derfor er dette en bønn om at 1-2 personer som har anledning til å ta dugnadsvakt i tidsrommet 07.45 - 10.00, og 2 personer som har anledning til å ta en dugnadsvakt i tidsrommet 12.00 - 15.30 melder seg snarest til rittleder Thomas Svane Jacobsen på telefon 415 10 668. Please, meld dere og støtt klubben slik at arrangementet kan bli arrangert uten problemer!! Takk.

PS: De 4 som melder seg vil alle få en t-skjorte med Rye-motiv som takk!

Thomas Svane Jacobsen

Fra Østlendingen:

41 år og 35 distansemerker

Tryslingen Knut Erik Jahr (og medlem av Sportsklubben Rye) har tatt distansemerket på ski hvert år siden første klasse på skolen. Nå er han 41 år og den yngste som har klart skistatuetten i gull. Ingen over ingen ved siden. Knut Erik Jahr (41) er landets yngste som har klart Norges Skiforbunds gullstatuett.

For å få skistatuetten i gull må du ta distansemerket i 35 år. Jahr begynte i første klasse og har aldri sluttet.

- På barneskolen gikk vi på ski i friminuttene og eller da vi hadde tid. Den gang var konkurransen hard om å samle flest kilometer på distansekortet.

- Etter hvert som vi ble eldre sluttet vel de aller fleste å jage etter distansemerket, men jeg fortsatte. Å fylle kilometerkvota hver vinter er fortsatt motiverende for å ta seg en skitur, sier Jahr smilende.

Grimsåsen
500 kilometer er kravet for å få gullmerket som voksen. Hvor mange ski-kilometer han har tilbakelagt totalt er han litt usikker på, men vi snakker iallfall om langt over 20.000

kilometer.

- Den første registrerte skituren tok jeg i Grimsåsen. Ti kilometer har jeg notert, sier han. Han har tatt vare på samtlige 35 distansekort og har plukket plaketter og statuetter jevnt og trutt. Rekordkortet er fra vinteren 1968/1969: 1.963 kilometer er godt over gullmerket.

- Det lengste skituren jeg gått er på 120 kilometer. Det var Troll Skimaraton i 1994 og turen tok ti timer og tre kvarter. Huff, det var en lang tur, minnes han.

Jahr er nå bosatt i Asker og jobber som regnskapssjef for Løvenskiold Trelast. Skiføret i Asker er langt fra så stabilt som i Trysil, men vinteren i år var fin.

Flere utfordringer venter

Det har vært nære på at han ikke har klart merket:

- En gang var jeg på Frognerseteren første mai for å fylle kvota. Heldigvis var det skareføre og det gikk bra.

I en stillesittende jobb er langrenn en fin måte å holde kroppen i form på, mener Jahr. Om sommeren er det jogging.

- Jeg liker å jogge og har blant annet løpt New York Marathon. Det var moro.

Den neste utfordringen nå er skikrus og skifat. Utmerkelse som krever at du har tatt skiforbunds distansemerke i henholdsvis 40 og 50 år.

Jahr er på god veg og målsettingen er klar:

- Det går ikke an å gi seg nå. Jeg satser på både krus og fat, sier han.

Kilde: Østlendingen

Trening på terrengsykkelen

Dersom du har lyst til å treffe andre Rye-syklister for å sykle langturer på skogsbilveiene i Nordmarka, så møt opp på Brekke-krysset tirsdager kl. 17.30 og torsdager kl. 18.00. Lørdager er det langturer med matpause underveis, oppmøte kl. 09.00. Alle kan stille! Ta med drikke og litt mat!

Andre terrengsyklister i klubben

Om boken: Overskudd

Christine Helle, ernæringsfysiolog ved Toppidrettssentret og rådgiver for Olympiatoppen, har utgitt en kokebok på Kagge forlag. Men dette er ikke en helt vanlig kokebok - det er en kokebok for alle som driver med idrett eller ønsker å spise sunnere og bedre (kanskje for å gå ned i vekt?). Oppskriftene i boken "Overskudd" har Christine Helle hentet fra familie, venner og reiser i forbindelse med idretten. Mange av oppskriftene er veldig italiensk preget, men man finner også andre kjøkken i boken. I tillegg til å inneholde mange oppskrifter på riktig og god mat for idrettsmennesker (enten du trener ofte eller av og til), så har boken også tips og råd i forbindelse med idrettsernæring og kosthold før, under og etter trening/konkurranser. Boken har følgende innhold: Brød og grøt, Supper, grønnsaker

og salater, Pizza, pasta og potet, Fisk og skaldyr, Fugl og kjøtt, Søtt til slutt og Karbobomber og proteinsjokk.

Jeg har hatt den glede å lese en del i boken og prøve noen av oppskriftene til Christine Helle. "Grønn spaghetti" - som Christine Helle skriver: "Superenkel middag for travle gutter og jenter" - er bare fantastisk god! Bønnesalat likeså og ikke minst kald avokadosuppe - og bakte epler med müsliokk smaker så godt at du gjerne lager en omgang til rett etterpå! Og ja takk, jeg tar gjerne et proteinsjokk når det er med "Smoothies" - fruktoghurt, frosne bær og banan! Jeg har lest teksten om "Hvordan gå ned i vekt og bli der", men jeg har ikke lest "Hvordan gå opp i vekt". I boken "Overskudd" finner du tips om det meste innen ernæring og drikke - i hvert fall det som vi idrettsfolk alltid prater om. Og Christine Helle har et veldig fornuftig syn på mat, ernæring og idrett: Spis godt, spis sunt, men pass på å kos deg også!

Denne boken er absolutt et godt kjøp! Her er det mye bra stoff for oss som er opptatt av hva vi putter i oss. Bildene og illustrasjonene i boken er vakre og informative. Språket er enkelt og akkurat passe mye. Med beskrivelse av næringsinnholdet i hver eneste rett, har du en enkel mulighet for å tilpasse maten vårt spesielle behov i idretten. Og boken er lærerik på emnet kosthold, ernæring og idrett.

Boken anbefales til alle og jeg gir terningkast 5!

Thomas Svane Jacobsen

Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post