



Ryeposten

Sportsklubben Rye
har 472 medlemmer
(november 2001)

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 6, 12. november 2001

Til Årsmøtet i Sportsklubben Rye 14. november 2001.

Årsmøtet finner sted onsdag 14. november på Ruseløkka skole klokken 18.00. Fullstendig innkalling med dagsorden ble sendt ut i Ryeposten nr. 5 - september 2001.

Hovedstyrets beretning

1. Tillitsvalgte

På årsmøtet 9. november 2000 ble følgende tillitsvalgte valgt:

Arbeidsutvalget: Leder, Sigurd Allern; nestleder, Egil A. Aasheim; sekretær, Ketil Heyerdahl; kasserer, Jan Erik Justnes; redaktør, Thomas Svane Jacobsen; styremedlem, Else Marie Grotterød.

Gruppeledere: turrittgruppen, Gunnar Bøhmer; aktiv gruppe, Egil A. Aasheim; terrenggruppen (aldersbestemt klasse), Wenche Langseth; løpegruppen, Else Marie Grotterød; triathlongruppen, Lars Erik Løvdaahl; skigruppen, Trond Frøshaug.

Arbeidsutvalget og gruppelederne utgjør klubbens hovedstyre.

Revisorer: Einar Døssland og Elisabeth Stenbråten. Historisk arkivar: Mikkel Kardel. Valgkomité: Sigurd Røeggen, Lars Randem og Margrethe Sem.

Wenche Langseth måtte vinteren 2001 trekke seg fra hovedstyret på grunn av sykdom. Hun døde 5. september og ble gravlagt i Vestre Aker Kirke 13. september. Sigurd Allern holdt minneord fra Ryes hovedstyre. Mange Rye-medlemmer deltok i begravelsen og i minnestunden.

Ove André Kvalnes og Tor Sommer har fra våren 2001 fungert som oppmenn for terrenggruppen, aldersbestemte klasser.

2. Representasjon og tillitsverv utenfor klubben

Per Langseth ble på årsmøtet i OCK høsten 2000 valgt til nestleder og Åshild Nygaard til styremedlem i OCK. Gunnar Mandt ble valgt til medlem av kontrollkomiteen. Per måtte vinteren 2001 trekke seg fra OCK-styret på grunn av Wenches sykdom.

Egil A. Aasheim, Gunnar Bøhmer og Thomas Svane Jacobsen var Ryes delegater på OCKs årsmøte 5. 11 2001. For sesongen 2001/2002 er Gunnar Mandt og Per Langseth valgt til medlemmer av OCKs kontrollkomite, mens Åshild Nygaard er valgt til medlem av valgkomiteen.

3. Administrasjon

Styret har i årsmøteperioden hatt syv møter i hovedstyret og tre i arbeidsutvalget.

4. Økonomi

Regnskapet er satt opp ifølge Idrettens kontoplan, noe som også er et krav fra Oslo Idrettskrets i forbindelse med søknad om støtte.

Driftsresultatet for Ryes hovedkasse og de ulike gruppene viser dette regnskapsåret er samlet overskudd på 155.077 kroner. Klubbens egenkapital har dermed økt til 625.984 kroner.

Medlemsinntektene var 94.890 kroner, omtrent som budsjettet. Idrettsarrangementene våre har resultert i pene overskudd, noe som i første rekke har gitt de ulike gruppene inntekter. Kjøp og salg av klær har gått med et mindre underskudd. 5. Idrettsarrangementer

Rye har gjennomført følgende idrettsarrangementer: Nordmarka Rundt (20. mai), Ryeløpet Kongeskogen Rundt (22. mai), Scott Cup (6. juni), Scott Cup (15. august), Oslo Triathlon og NM i triathlon (18. august), Øyeren Rundt (19. august), klubbmesterskap for syklistene (temporitt) og løperne (28. august).

6. Informasjon og rekrutteringstil-tak

Ryes nettside er blitt den viktigste interne informasjonskilden i klubben, med stor vekt på nyheter. Den bidrar også til å gjøre klubben mer kjent utad, noe som bidrar til rekruttering. Det har blitt utviklet særegne oppslagssider for Oslo Triathlon og Ryeløpet, med informasjon og resultater. Ryeposten har i årsmøteperioden kommet ut med 6 numre, både i papirutgave og en digital versjon som er lagt ut på nettet. Styret har fått laget et klistremerke med Rye-logo som kan brukes til å markere klubben på syklerne. Vi har også startet produksjonen av en informasjons- og rekrutteringsbrosjyre som vil bli utgitt senere i høst.

7. Diverse

Tor Myrseth har hatt ansvaret for klubbens felles innetring i Idrettshøgskolen, og han har også tatt seg av salg av Rye-klær. Klubben har hatt samarbeidsavtale med Oslo Sportslager, Torshov Sport og Sykkeldelisk med rabatt for Rye-medlemmer, samt en rabattavtale for Ryemedlemmer med helsestudiokjeden Frisk/Colosseum og helsestudioet Galaxy på Veitvedt.

Hovedstyret vedtok i forbindelse med forslaget om å etablere en golfbane i Maridalen en uttalelse som stilte seg kritisk til planen, i første rekke fordi det vil føre til økt biltrafikk og forringe områdets kvalitet som tur- og treningsområde for andre, blant dem syklistene.

Hovedstyret har i høst sendt et brev til NCF der vi peker på at enkelte kommersielle arrangører av sykkelritt tar svært høye startkontingenter, og vi ber derfor om at det blir vurdert maksimaltseter for stev-

ner som skal godtas på forbundets terminlister.

8. Medlemsoversikt

Antall medlemmer per 7.11 2001 var 472, mot 436 på samme tid i fjor. Antall innmeldte i perioden var 72, antall utmeldte var 13, og 23 medlemmer er strøket på grunn av manglende innbetaling av kontingent. Til sammenlikning hadde vi 394 medlemmer høsten 1999.

Hovedstyret

Turrittgruppen

Når våren kommer og hestehoven strekker seg opp mot lyset, løfter hundrevis av Ryes medlemmer sykkelene ut fra kjeller- og loftsboeder. De siste årene har spinning og treningsleir i Syden inngått som obligatoriske forberedelser for mange.

I år var det uten tvil de individuelle prestasjonene til Bjørn Hamre og Fred Magne Hval som ga klubben størst sportslig uttelling. Når du har beina til Hamre, og dessuten nylonstrømper på armene, tar det 9 timer, 6 minutter og 23 sekunder å sykle de 34 milene fra Lærdal til Oslo. Kl 2000 fredag 22.6 satte Fred Magne seg på sykkel i Trondheim. 14 timer, 32 minutter og 43 sekunder senere passerte han målstreken på Carl Berners plass i 60 kilometer i timen, dvs. med en gjennomsnittsfart på 38 km per time. Den gamle rekorden som hadde stått i 16 år ble slått med 59 minutter. Det er nok ikke alle som forstår hva som skal til av planlegging og mental styrke for å gjennomføre det Bjørn og Fred Magne har gjort. Det er god grunn til å være stolte av å ha dem i klubben.

Årets store mål, Den Store Styrkeprøven, ble også en opplevelse. Som vanlig var det dette det hele dreide seg om de første månedene. Oppkjøringen til Styrkeprøven er magisk. Her gjelder det å ikke sluntre unna og få med seg alle treningene. Hva er det som får nesten hundre av oss til å ofre så mye? Riktig nok måtte vi i år bite i gresset for våre hardeste utfordrere; rytterne fra BOC og Brumunddal SK kom inn før oss. Men våre gutter gjennomførte på den glimrende tiden 14 timer og 17 minutter, noe som holdt til tredjepllassen i lagkonkurransen.

Det er flere som burde få trukket fram sine sportslige prestasjoner. For å illustrere at Sportsklubben Rye er en klubb for folk i alle aldre, begge kjønn, og flere grener, vil vi her nøye oss med å trekke fram tre. Per Eide, 70 år, ble nr. 2 i sin klasse i Birkebeinerrittet og mistet klasseseieren kun på grunn av tekniske problemer. Monica Olafsson vant Scott Cup i sin klasse 25 - 29 år. Marianne Sørsum, den 17-årige vinneren av Den

Store Styrkeprøven klasse 17-19 år, tilbakela distansen på imponerende 17. 35. 47.

I år har klubben for første gang hatt organisert trening i terrengsykling. Morten Melhus ble hyret inn for å lede gruppen for eldre ungdom og voksne tidlig i vår. Gruppen holdt koken gjennom hele sesongen og avsluttet med sterke prestasjoner i Birkebeinerrittet. I tillegg hadde vi en gruppe som kjørte fra Brekkekrysset i Maridalen på tirsdager. Gruppen trakk med en rekke nye folk, og ble kanskje den mest effektive rekrutteringskilden, ikke minst av jenter. Det arbeides nå med å etablere en ny, mer selvstendig terrengsykkelgruppe i Rye fra neste sesong.

I tillegg til de sportslige aktivitetene har vi også arrangert klubbkvelder med interessante foredrag. Asle T. Johansen viste lysbilder og fortalte fra sine eventyrlige ekspedisjoner, og Ine Wigernes hadde et meget vellykket foredrag om restitusjon, delvis bygget på eget forskningsmateriale for doktorgraden på Idrettshøgskolen.

På arrangørsiden var vi også i år heldige med gjennomføringen. Foran Nordmarka Rundt la vi oss virkelig i selen for å få økt deltakerantallet. Men det viser seg å være tungt å få dradd med seg de store massene. Kanskje det er for langt og krevende? Sportslig ble imidlertid Nordmarka Rundt en knallsuksess. Det samme gjelder Øyeren Rundt. Vi valgte å gjenta opplegget fra i fjor med masterbil de første fem milene. Deltakelsen var god. Også selve gjennomføringen av rittene går bedre nå. Etter at vi lot ekspreslaget trå Nordmarka Rundt mot at de tok på seg funksjonær oppgavene for Øyeren, og la de øvrige ta seg av funksjonær oppgavene i Nordmarka, har vi hatt få problemer å skaffe nok funksjonærer. Det virker også som om folk har forstått at alle må ta en liten tårn hvis klubben skal fungere. Alle oppgaver må dekkes. Vi skal ikke ha en eneste arrangørtabbe som koster liv eller helse, og heldigvis ble vi forskånet for det i år også.

Gunnar Bøhmer

Gruppe aktiv senior

Carl-Erik Pedersen og Knut-Jo Strømsborg har fungert som "oppmenn" i år og har sammen med undertegnede styrt vår gruppe.

Gruppe aktiv senior kan se tilbake på en spennende sesong - i hvert fall på landveisiden. Vi har hatt god aktivitet. Mange ryttere har løst aktiv lisens, og vi har oppnådd flere gode resultater. Årets

beste resultat har Carl-Erik Peder- sen stått for. Han ble Norgesmester for veteraner på fellesstart, i klasse M30-39. Her fikk han virkelig vist hvilken kjørestyrke han er i besittelse av. Dagen etter ble han like godt nr.2 i B-NM.

Vi har i år hatt et slagkraftig lag i klasse M30-39. Bak Carl-Eriks flotte prestasjon skjuler det seg et godt lagarbeid fra særlig Tom Inge Solvang og Dag Haug, som forberedte grunnen til at Carl-Erik kunne stikke av fra feltet. Vi har jobbet med å utnytte dette sterke laget gjennom å opptre som et samlet lag under ritt i veterancupen, for å ta flest mulige seire. Tre veterancupritt på rad i mai, ble da også vunnet av ryttere fra Rye. Dag Haug vant Ceresrittet, og Knut-Jo Strømsborg vant Askerrunden og Hærlandsrittet. Denne måten å tenke taktisk på skal vi utvikle videre, men det er avhengig av at alle rytterne er med og bidrar. Det er godt å se at flere av de nye rytterne viser gode takter. Her vil jeg trekke frem Magnus Ofstad som et godt eksempel. De "eldre" veteranene hevder seg også godt. Spesielt viser Sigurd Røeggen og Ivar Westby at de fremdeles kan sine saker. Ivar tok medalje i NM nok en gang. Blant terrengrytterne har det imidlertid vært liten aktivitet i år.

Aktiv gruppe har en god økonomi. Vi er i stand til å finansiere vår egen drift uten tilskudd fra hovedkassen. Inntektene er imidlertid helt og holdent avhengige av dugnadsinnsats.

Aktiviteten i vår gruppe er et speilbilde av situasjonen i Oslo Cyklekrets. Den viser et høyt aktivitetsnivå, men gal aldersfordeling. Vi sliter med andre ord med rekrutteringen. Den direkte rekrutteringen av aktive ryttere er nødt til å komme fra juniorsiden. Det vi kan bidra med er "indirekte rekruttering". Med dette mener jeg aktiviteter som kan heve den generelle interessen for konkurransesykling i vårt distrikt. Jeg mener vi bør se på muligheten for å arrangere vårt eget aktive landveisritt. Dette er den beste måten å vise oss frem på, og gruppe aktiv senior kommer til å legge ned ressurser på dette feltet i neste sesong.

Egil Andreas Aasheim

Terrenggruppen, aldersbestemte klasser

Vi har lagt bak oss en sesong hvor vi følte savnet fra Per og Wenche Langseth i oppkjøringen. De har vært velorganiserte pådrivere i gruppen. Undertegnede og Ove Andre Kvalnes tok over ansvaret i vår og kom i gang med felles og god innsats fra flere. En dyktig trener, Nicolas Lemure, ble engasjert. Han kommer fra Canada og arbeider ved Idrettshøgskolen. Nicolas har aktiv erfaring og har deltatt på Canadas landslag.

Treningen har fungert fint, og Nicolas har gitt mange gode råd om elementer i trening, og øst av tek-

nisk erfaring. Hvordan vinne sekund i utforkjøring, hvordan klatre med minst bruk av krefter osv. På treningene har det deltatt fra 4 til 16 ryttere pr. gang. En "hard kjerne" på 6 rytter har vært ivrige gjengangere. På slutten av sesongen fikk vi noen nye og ivrige deltakere.

Resultatmessig er Scott-Cup som er sesongens store utfordring med mange ivrige deltagere.

Imidlertid er det ikke så mange Rye sykklister som fikk 6 tellende av 8 ritt og dermed et sammenlagt resultat denne sesongen. Resultatmessig er det Endre Sommer og Marie Vidung Døsseland som har mest å skryte av. Endre kan vise til klasseseier i årsklassen 11-12 år med 7 fullførte ritt med plasseringer fra 1-4. Marie leverte også en utrolig jevn cup deltagelse med alle ritt fullført og en fin andreplass sammenlagt, kun 5 poeng bak klassevinner i jenter 13-14 år.

I klasse gutter 13-14 år deltok 5 Rye gutter men ingen fikk sammenlagt resultat. Samme resultat hadde vi i klasse gutter 15-16 år med 5 Rye ryttere. Etter sesongen så sitter vi igjen med mange gode minner og to spørsmål som vi må jobbe videre med. Hva gjør vi for å øke rekrutteringen i de lavere aldersklassene? Hvordan skal vi ta vare på de eldste, gi dem et godt tilbud og overføre dem en eldre gruppe?

Tor Sommer

Løpegruppen

Styret i løpegruppen har bestått av Else Marie Grotterød (leder), Miguel Valero (kasserer), Sigurd Allern, Tove Kurås, Jan Olav Solberg (styremedlemmer). Årsmøte ble avholdt i mars, med foredrag av en meget entusiastisk Ingrid Kristiansen, som orienterte om sine erfaringer innen kondisjonstrening og treningsplanlegging. Gruppen fikk gode innspill til sine intervalltreninger i Frognerparken og ved Sognsvann, som gjennomføres hver tirsdag hele året rundt. Gruppen har fått flere nye løpere til disse treningene det siste året, spesielt på kvinnesiden.

Også i vinter var det en hard kjerne som deltok i Vinterkarusellens mange løp. Rye stilte med tre lag i Holmenkollstafetten også i år, men nytt av året var at det ene herrelaget stilte i superveteranklassen (45 år og eldre). Et godt eksperiment, som kanskje blir fulgt også til neste år. Kvinnelaget ble nr. 11 av 25 med tiden 70.45. Seniorlaget herrer ble nr. 53 på 59.54 og superveteranlaget nr. 16 på 62.50. Få dager etter gikk historiens andre "Rye-løpet Kongsskogen Rundt" av stabelen. En økning i antall deltagere til 126 fra 85 i fjor, et godt overskudd og mye positive tilbakemeldinger gjør at dette løpet er kommet for å bli, i hvert fall for en stund fremover. Til Fjellmaraton på Beitostølen var det i år en gjeng på ca 20 personer som hadde et tradisjonelt og fint opphold på Grønolen Fjellgard. Miguel sto for den beste prestasjonen her med 1.20.19 og 12.plass i sin klasse

på halvmaraton, og Else Marie fikk en 2.plass i sin klasse med 1.30.12.

Oslo Halvmaraton trakk få Rye-løpere også i år, mens vi stilte 3 mix mosjonlag i øsende regn i Manpowerstafetten, lagene greide en 2., 5. og 7.plass. Klubbmesterskapet trakk i år 18 løpere med Margrethe Sem og Pål Cato Elshaug som totalvinnere. I høst har også to av løpergruppens aktive damer, Marit Unstad og Ingebjørg Hoftaniska, gjennomført New York Marathon i fin stil. De to fikk tidene 3.48.24 og 3.48.58.

Til slutt en takk til løpegruppens medlemmer som er knallflinke til å stille på dugnad, enten det gjelder Ryeløpet, Oslo Triathlon eller sykkelritt.

Else Marie Grotterød

Skigruppen

Sesongen startet med snøsamling på Hornsjø i slutten av november. Forholdene var perfekte med nok snø og kuldegrader. Vi fikk en fin start på en lang skisesong. 2001 vil gå inn i en skiløpers hukommelse som "perfekt". Det var nok snø i alle områder rundt Oslo, så det var bare å velge og vrake hvor turene skulle gå. Gamle gode traseer var kjørt opp, så vi håper på en like fin 2002-sesong.

Ryeløperne representerte klubben i de fleste klassikerne rundt Oslo-området, med mange sterke plasseringer. Årets høydepunkt for mange av oss var turen Tor Myrseth arrangerte til Sveits. Vi dro til St. Moritz og gikk Engadin skimarathon, et meget bra skøyterenn og en påfølgende "høydare" av en bankett. Her har Birkebeinerarrangøren mye å lære. Dagen etter Engadin, dro skigruppen og testet sine alpinksjanser i et eldorado av bakker. Takk til Tor for et kjempeopplegg!

For de fleste var Birken avslutningen på en lang sesong. Forholdene var meget bra i år, og vi tok mange merker og premier.

Trond Frøshaug

Triathlongruppen

Som vanlig besto fellestreningen av svømming på Holmlia Bad. Denne treningen startet på høsten -99, og gikk fram til mai i år. Selve sesongen startet med "Villmannen" vintertriathlon (12 km ski- 35 km sykkel- 10 km løp). som gikk av stabelen 19 mai på Valdresflya. Forholdene var fine, og Rye v/ Trond Frøshaug, Reidar Selvig, Bjørn Grimstad, Freddy Olsen, og sist men ikke minst Pål Cato Elshaug gjorde en flott innsats.

Lenger ut i sesongen reiste den harde kjerne av våre triathleter, Pål Cato og Freddy ut i verden for å vise fram Ryetroya i internasjonal sammenheng, nemlig for å delta i full triathlon (Ironman) i Roth, Tyskland 8. juli. Stevnet er verdens største triathlonarrangement, ikke mindre enn 2500 deltakere og ca 150.000 tilskuere var til stede. Dette gav tidvis rene Tour de France fø-

lelsen for deltakerne når de ble heiet opp bakkene.

Også i år (selvfølgelig) var årets arrangement for oss Oslo Triathlon 18. august. Som i fjor var OPIL (Oslo Politis Idrettslag) medarrangør. Arrangementet inkluderte NM på distansen 1500 meter svømming, 4 mil sykling og 10 km løping. Antall deltakere var ca 150 totalt, herav ca 60 stk som deltok i NM, flere på svært mange år. Ved årets stevne flyttet vi målområdet fra Idrettshøgskolen til Sognsvann, noe som gjorde stevnet mer kompakt. Vakthold og kontroll i skiftesonen ble bedre, og publikum mer samlet. Arrangementmessig gikk stevnet meget bra, det ble kommentert som "the best games ever". Værgudene var også på vår side, sol og 18°C i vannet gjorde at forholdene absolutt var levelige for deltakerne. Mye publikum bidro til å sette spiss på arrangementet.

Til å være en så liten gruppe, synes vi at triathlongruppen markerer seg bra, og viser høy aktivitet gjennom sesongen, men vi savner flere aktive, ikke minst kvinnelige utøvere.

Lars-Erik Løvdahl

Returadresse: Keil Heyerdahl, Omsens gate 14, 0478 Oslo

Sendes til

Porto

B-post