



# Ryeposten

Sportsklubben Rye  
har 472 medlemmer  
(november 2001)

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 7, 21. november 2001

## Referat fra Ryes årsmøte 14. november 2001

Sigurd Allem ønsket velkommen til årsmøtet. Han ba om et minutt stillhet for å minnes de som har gått bort i perioden. Disse var John Morsmo og Wenche Langseth.

Sigurd Allem foreslo deretter Lars Åge Hjelseth som møteleder og Ketil Heyerdahl som referent. Begge ble valgt.

Lars Åge Hjelseth tok opp om det var noen merknader til innkallingen. Da så ikke var tilfelle ble møtet erklært for lovlig satt.

### Sak 1: Beretningen

Det var ingen merknader til selve beretningen, og denne ble tatt til etterretning.

Mikkel Kardel tok opp at beretningen burde ha blitt sendt ut tidligere. Møteleder sa seg enig i dette, og refererte de tekniske årsakene til at den trykte beretningen først var kommet frem samme dag som årsmøtet.

### Sak 3: Regnskap

Lars Åge Hjelseth refererte revisors beretning, som med visse merknader anbefalte at regnskapet ble godkjent.

Kasserer Jan Erik Justnes gikk gjennom regnskapet.

Etter en kort debatt ble regnskapet enstemmig godkjent.

### Sak 4: Fastsettelse av kontingent

Det var ikke fremmet noe forslag til endring av kontingenten. Kontingenten vil følgelig fortsatt være 250 kr for vanlige medlemmer, gratis for æresmedlemmer, 75 kr for ungdom under 19 år, og 100 kr for pensjonister og andre trygdede.

Mikkel Kardel foreslo at det ble innført et purregebyr på 20 kr på kontingenten. Dette ble vedtatt.

### Sak 5: Budsjett

Kasserer Jan Erik Justnes gikk gjennom de økonomiske utgiftsrammene for neste år, som han mente burde ligge omtrent på samme nivå som nå.

Årsmøtet tok dette til etterretning.

### Sak 6: Vedtekter

Det var ingen innkomne forslag til vedtektsendringer.

### Sak 7: Tildeling av hedersbevisninger

Klubbens 25-årsmerke ble tildelt Carl Erik Pedersen og Willy Herlufsen.

Carl Erik Pedersen fikk blomster for sin klasseseier i Veteran-NM og sølvmedaljen i B-NM.

Bjørn Hamre og Fred Magne Hval ble tildelt krus og annen heder for sine rekorder i henholdsvis Oslo - Lærdal og Trondheim - Oslo.

Distansemesterskapet ble tildelt

Henning Dahle for 2 774 km i ritt. Andrepremie gikk til Odd Oskar Bjelke for 1 575 km. Tredjepremie gikk til Peter Garden for 1 384 km.

Det ble offentliggjort at Esben Kardels vandrepokal i år vil bli tildelt Endre Sommer. Selve overrekelsen vil bli foretatt på et eget ungdomsarrangement.

### Sak 8: Valg av tillitsvalgte

Valgkomiteens leder Sigurd Røegen orienterte om komiteens arbeid, og la frem dens innstilling. Valgkomiteen hadde ikke funnet noe forslag til kasserer, og en styremedlemsplass var også uten kandidat.

Trond Frøshaug foreslo Miguel Valero som kasserer og Ingunn Berteig som styremedlem. Begge sa seg villige til å stille.

Deretter ble følgende valgt til nytt arbeidsutvalg: Leder: Sigurd Allem, Nestleder: Egil Aasheim, Sekretær: Else Marie Grotterød, Kasserer: Miguel Valero, Redaktør og informasjonsansvarlig: Thomas Svane Jacobsen, Styremedlem: Ingunn Berteig

Følgende ble valgt til gruppeledere: Turrittgruppa: Gunnar Bøhmer, Løpegruppa: Finn Edvardsen, Terreng aldersbestemte klasser: Tor Sommer, Skigruppa: Trond Frøshaug, Aktiv gruppe: Egil Aasheim, Triathlongruppa: Lars Erik Løvdahl

Valgkomiteen hadde ikke fremmet forslag til revisorer og ny valgkomite. Styret ble gitt i mandat å oppnevne dette.

Sigurd Allem delte til slutt ut blomster til de avtroppende styremedlemmene Jan Erik Justnes og Ketil Heyerdahl.

*Referent: Ketil Heyerdahl*

## Velkommen til klubbkveld med Thor Hushovd torsdag 29. november

Alle medlemmer av Rye er hjertelig velkommen til klubbkveld torsdag 29. november. Denne gang vil temaet på klubbkvelden være:

### Thor Hushovd: Livet som proffsyklist

Thor Hushovd vil fortelle om forberedelsene, livet på innsiden og gjennomføringen av Tour de France 2001. I tillegg vil etappevinneren i TdF 2001 og verdensmesteren Thor Hushovd fortelle om sin trening.

Dato: Torsdag 29. november

Tid: start klokken 18.30 - møt presis!

Sted: Ruseløkka skole

Planen for kvelden er at Thor Hushovd begynner klokken 18.30. Det er satt av tid frem til klokken 20.00 for foredraget samt spørsmål.

Presentasjon av nytt design på Ryedrakter

Det har i lengre tid vært jobbet

med nytt design på sykkeldrakter, skidresser og løpetøy for Rye. Det vil på klubbkvelden bli presentert det nye designet. Det vil på en egen salgskveld i januar/februar bli anledning til å bestille drakter for levering rundt påske.

*Thomas Svane Jacobsen*

## Sykkeltraining på Mallorca våren 2002

Det blir som tidligere år arrangert treningsopphold på Mallorca til våren 2002 for syklistene i klubben. Gjennom Saga Solreiser har klubben reservert et begrenset antall plasser i solen og varmen - akkurat det vi alle trenger når vi setter oss på syklene for å finne formen til sesongen 2002! Så dersom du har planer om å sykle aktivt og bra i sesongen 2002, så har du muligheten nå til å få plass på treningsleiren i Alcudia.

Treningen er basert på et treningsprogram fulgt de 2 siste årene. Alle som deltar på treningsleiren bes om å være med på dette opplegget. De som kun skal være 1 uke vil delvis følge opplegget til de som er på Mallorca i 14 dager.

### Reiseopplegget

Det er reservert plasser på Viva Sunrise i Alcudia. Alcudia er en by nordost på Mallorca. Stedet egner seg veldig godt for syklistene. Det er meget lett å komme ut av byen med sykkel, fjellene ligger rett ved og samtidig er slettelandskapet rett utenfor byen. Viva Sunrise er et familievennlig hotell. Det er både svømmebasseng og barnebasseng, restaurant, bar, hage og solterrasse. Om dagen er det aktiviteter for store og små. Klubben er tildelt 2-roms leiligheter for 2 personer (mulighet for 2 ekstra oppredninger i hver leilighet). Alle leiligheter har kjøkkenkrok med kjøleskap, elektriske kokeplater og bra utstyr. Hotellet serverer frokost hver dag, men bestilling av frokost er frivillig for hver enkelt. Avstanden til stranden er 650 meter, mens avstanden inn til sentrum er 300 meter.

Det er i samarbeid med Saga Solreiser lagt opp til 2 ulike perioder som er tilgjengelig for klubben. Disse 2 alternativene er som følger:

Alternativ 1 - 14 dagers opphold: Avreise fra Oslo til Mallorca lørdag 20. april. Hjemreise fra Mallorca skjer lørdag 4. mai.

Alternativ 2 - 7 dagers opphold: Avreise fra Oslo til Mallorca lørdag 27. april. Hjemreise fra Mallorca skjer lørdag 4. mai.

Priser  
Prisløsten fra reiseselskapet er ikke klart før i begynnelsen av desember. De prisene som er oppgitt nedenfor er derfor basert på tilsvarende reise i

april 2001. I henhold til tidligere erfaringer må man regne med at reiseselskapene legger til 5-8 prosent fra ett år til et annet. I tillegg vil forbehold om avgifter og endrede valutakurser kunne påvirke prisen til noe. Alt om priser, reisevilkår etc. er utgitt i katalogen til Saga Solreiser.

14 dagers opphold i 2001:

Pris per person i 2-roms leilighet: kroner 4 995 + kroner 400 (flytilllegg). Frokost: kroner 600. Sykkel-frakt: kroner 800. Totalt: kroner 6 795

7 dagers opphold i 2001:

Pris per person i 2-roms leilighet: kroner 3 845 + kroner 400 (flytilllegg). Frokost: kroner 600. Sykkel-frakt: kroner 800. Totalt: kroner 5 645

Avbestillingsforsikring:

Sagas avbestillingsforsikring gir muligheter for å avbestille reisen uten å tape alt en har betalt. Avbestillingsforsikringen må bestilles samtidig med reisen, og kan ikke sies opp i avtaleperioden. Forsikringen er gratis for barn til og med 11 år. I år 2001 kostet avbestillingsforsikringen kroner 180.

Reiseforsikring:

Samtidig med bestillingen av reisen kan man også bestille Europeiske reiseforsikring for oppholdet. Forsikringen kostet kroner 300 for voksne og fra kroner 70 for barn i 2001.

Merk at de fleste har reiseforsikring som total kunder i et forsikringsselskap. Eventuelt er tegning av et helårs reiseforsikringsbevis i Europeiske ofte relativt sett rimeligere enn en enkelt reiseforsikring.

Viktig: Alle som er med til Mallorca 2002 med Sportsklubben Rye er selv ansvarlig for å ha egne forsikringer i orden. Dette gjelder også avbestillingsforsikring.

Påmelding og tidsfrist

Påmeldingsfristen er satt til midten av desember i år, men det er begrenset antall plasser. Påmelding skjer til undertegnede på telefon 415 10 668 eller 22 31 64 59 (a).

*Thomas Svane Jacobsen*

## Bli med på skøytetrening på Valle Hovin!

Hver tirsdag fra klokken 18.30 er det skøytetrening på Valle Hovin. Dette er ypperlig trening for lær og legger, samt trening som gir god kondisjon! Det er mange medlemmer av Rye som nå deltar mer eller mindre fast på disse tirsdagstreningene - bli med du også! Det koster kroner 30 per gang og det er mulighet for å leie skøyter på Valle Hovin. Det er en utrolig fin atmosfære i flombelysningen på Valle. Et

meget hyggelig sosialt treffpunkt!  
*Elisabeth Nielsen og Terje Bjørk*

### Skitrening

Skigruppa kjører følgende opplegg for fellestrening:

Mandager, innetrening NIH

Onsdager, rulleski 1 -1 1/2 time fra Brekkekrysset, oppmøte kl. 17.00 - ved første snøfall vil det bli skitrening fra Solemskogen kl. 17.00

Torsdager, spinning på Galaxy  
Lørdager, rolig løpetur med skigange, fra bommen v/Lofthus kl. 09.30, ca. 2 - 2 1/2 timers tur. Loft-hus bommen ligger i krysset Frenningsvei/Ymersvei.

Spørsmål kan rettes til Reidar 22 15 45 84 eller Trond 22 25 54 72.

*Skigruppa*

### Nytt møte i Ekspreslaget

Onsdag 30. januar klokken 18.00 holdes det et nytt viktig møte for planleggingen av sesongen 2002 for Ekspreslaget i Rye. Møtet holdes i kjelleren på Lindern, (bygning 18) v/Norges veterinærhøgskole, innkjøring fra Thulstrupsgate.

Ved forrige møte ble det foretatt en viss diskusjon av den kommende sesongen. I ettertid er det mye som tyder på at det kan være behov for å fortsette debatten, og få flere innspill.

Det var ved forrige møte mange av de "gamle" i gjengen som uteble. Dersom et opplegg for Ekspreslaget skal være basert på enighet og samhold, er det viktig at litt flere enn ved det forrige møtet prioriterer å komme. Det er et problem at for få bidrar med tanker, ideer og innspill.

Dagsorden for møtet vil være som følger:

1. Mål for sesongen 2002
2. Strategi i sesongen 2002

*Administrativ ledelse av Ekspreslaget*

### Manpower stafetten 2001

Manpower stafetten fant sted lørdag 1. september i år. Som i fjor, og i motsetning til tidligere år, ble den arrangert på Holmenkollen.

Rye deltok med 3 lag i Mixed Mosjonist klassen. Våre deltagerne gjorde sitt beste i det tunge regnværet som dessverre rammet løpet i år. Det var veldig gjørmete i start og mål området, og ganske glatt mange steder i løypa, så det var utfordrende å løpe.

Våre 3 lag gjorde en kjempe innsats, og greide å komme på 2., 5. og 7. plass, for henholdsvis lag 1, lag 3 og lag 2. Deltagelsen i klassen var på 30 lag, så dette var jo ikke noen dårlig plassering.

Løperne i lag 1 var Dag Fjeldheim, Marit Unstad, Kjell-Petter Bøgwald, Ingebjørg Hoftaniska og Miguel Valero. Lag 2 besto av Svein Olav Lund, Anne Fjeld, Egil Ashheim, Ingrid Andersgaard og Sigmund Hov Moen. I lag 3 løp Carl Fredrik Nordheim, Merete Larsen, Jan Erik Hansen, Haldis Sandnesaunet og John Sandnesaunet. Gratulerer alle sammen med kjempeinnsatsen!

Det viste seg at vår hovedmotstander denne gangen var Ryggejoggen, som også stilte med 3 lag, og som fikk 1., 4. og 8. plass. Deres 1. lag slo vår 1. lag med under 3 minutter, og deres 2. lag slo vår 3. lag med kun 18 sekunder, så vi skal nok slå dem til neste år!

Heldigvis sluttet det å regne mens våre siste løperne hentet piknik eskene, og ikke bare det: det ble faktisk sol og forholdsvis varmt under pikniken og konserten etterpå. Det var mye godt å spise og drikke i eskene, og vi fikk tildelt Manpower t-skjorter (som enkelte deltagere glemte å ta med seg; ta kontakt med undertegnede og du vil få en), så pikniken var praktfull. Det var DDE som holdt konsert i år. Tribunen ved kongestatuene var full av folk og det var ganske livlig der. Som de pleier å gjøre, gruppa forlot scenen akkompagnert av helikopter lyd og "voice in off" som informerte at "DDE has left the building". Da sa vi at Rye heller ikke gidder å være her lenger, og dermed dro vi hjem fornøyde med innsatsen.

*Miguel Valero*

*Ryes lagleder under Manpower stafetten 2001*

### Le Tour de France 2001

Tenk deg en ganske alminnelig sommerdag i juli i en ganske liten alpelandby i Frankrike med ca. 800 fastboende mennesker. Været kan variere fra 30 grader pluss til snø, vind og kuldegrader fra den ene dagen til den andre. Vi ankom om ettermiddagen den 16. juli i kjølig vær. Allerede i foten av fjellet hadde bobiler, campingvogner, biler og telt plassert seg langs veien. Ivrige tilhengere var allerede i sving med å male navn på sine favoritter på asfalten. Etter hvert som vi nærmet oss Alpe d' Huez (1860 m.o.h.), økte oppfinnsomheten i forhold til plassering av telt og bobiler: Ytterst mot kanten av rimelig bratte stup sto bobiler parkert med store steiner foran hjulene. Enkelte telt vil jeg anslå hadde en helling på mer enn 10 grader og vi lurte bare på hvilket lim de ville bruke under soveposen for ikke å våkne i dalsiden. Flagg, kostymer og maling i flaggets farger røpet at tusenvis av hollendere, belgiere, franskmenn, dansker, italienerne, spanjoler og amerikanere hadde innfunnet seg. De var ikke fulle. Bare sympatisk tilstede. Ingen nedlatende slagord om motstandere. Kun oppmuntring og hyllest av sine egne.

Rittdagen lå fjellet badet i sol og vi kunne se toppene rett over byen på mer enn 3000 meters høyde. Gondolbanen går opp til Pic Blanc 3330 moh. Et fantastisk alpelandskap som det ikke er vanskelig å forstå er populært både vinter og sommer.

Vi hadde vært heldige å få rom på ett av de høyst beliggende hotellene kun 500 meter fra mål og med utsikt over deler av traséen fra balkongen. Selv ikke en vektøkning på ca. 50 kilo fra glansdagene kunne

frata Eddy Merckx sin karisma da han plutselig sto i baren på hotellet og konverserte andre belgiere som også bodde der.

Mange av dem med sine historier fra tidligere Tour'er. En hollender vi snakket med kunne fortelle at det anslagsvis var en million mennesker i fjellet på rittdagen. Et utall tilreisende hadde med seg sykler og syklet fram og tilbake i traséen før den ble stengt.

Å innlate seg på å gi en nøyaktig opptegnelse av det hele, vil være et litterært selvmord. Kort oppsummert kan jeg nevne at målområdet var en om lag 400 meter lang, rett stigning. Helikoptre, heisekraner med sendestyr på toppen, en hel landsby med transportable "brakker" for tidtaking, media, sponsorer, ærestribuner etc. Et opptog med lagenes/sponsorens biler hvor et engere utvalg av yndigheter i egnet aldersklasse kastet glans og reklameartikler over publikum. Og en enorm storskjerm som ga direkteoverføring av selve rittet. Vi benket oss til med fransk ost og skinke og nødvendig væske; fransk den også, med utsikt over oppløpet. Jeg var iført min nyeste Ryetrøye og et forsiktig norsk flagg. Jeg ble aldri tilsnakket.....

Selv svært svaksynte kunne ikke være i tvil når klimaks nærmet seg: Et brøl steg opp nede fra traséen lenge før vi kunne se rytterne. Det økte til storms styrke da Lance Armstrong kom til syne. Jeg rakk å ta et bilde, få fram et par gutterale og storøyde raut før mannen hadde passert meg og var i mål.

Etappen fra Aix les Bains til L'Alpe d'Huez er 209 km og har mer enn 6000 m stigning. Å kunne avslutte etappen i en slik fart er en åpenbaring av kraft, kondisjon og vilje som øyeblikkelig reiser ett spørsmål: Er dette (menneskelig) mulig? Hjertet slo noen slag fortere i ren stolthet da Steffen Kjærgaard og Thor Hushovd (som de franske medier konsekvent kalte Tour Hushovd) passerte meg. De syklet imponerende, de også.

Lotto-laget fra Belgia hadde tatt inn på samme hotell som oss. Traileren med reservesykler, hjul og alskens utstyr var åpen og jeg fikk gå inn og se! Her hang 15 sykkelrammer i sine stativer, et utall hjul var plassert i sveisede stativer, skuffer med gir, bremses etc. var plassert i egen benk og det var stativer slik at tre mekanikere kunne jobbe samtidig. Ikke en oljeflekk var å se: Ryddighet og orden preget det hele. Det gikk noen små tanker til min egen garasje....

Vi kom oss ikke ned fra fjellet denne kvelden. Vi var simpelthen parkert inne. Men nok en kveld i dette miljøet med deilige alperetter servert med stolthet og med vin fra Provence, gjorde at til og med min kone som velvilligst hadde gått med på denne avstikkeren på 35 mil hver vei fra Rivieraen (hvor hun egentlig hadde ønsket å være hele uken), helt uten påtrykk, ga uttrykk for at det

te hadde vært en opplevelse hun satte pris på. Hva mer kan en sykkelentusiast ønske seg.

*Lars Åge Hjelseth*

### Sykkel og Pizza for terreng aldersbestemte klasser

Tid og sted: Mandag 3. desember på Idrettshøgskolen, kl 18.00 ved Hovedinngangen.

Du er herved invitert til en hyggelig kveld med:

Du er herved invitert til en hyggelig kveld med: Informasjon om sesongen som gikk, Vintertrening, Trening til våren, Stell av sykkel, Video, Premieutdeling OBS! Send til Tor antall kilometer kjørt!

Vi oppfordrer dere til å ta med foreldre eller eventuelt venner som kan være interessert i vårt sykkelmiljø. Det er viktig at dere kontakter Tor Sommer med en påmelding så vi vet hvor mange som kommer mhp. mat og drikke.

Husk også å sende en liste over antall km kjørt på trening og i konkurranse (det vanker premier til de som har kjørt lengst) på e-post eller annen måte. Obs! Jeg må ha svar innen 26. november.

Tor Sommer, Sturlas vei 5A, 0772 Oslo. Tlf. 22921085 e-post: [tor.sommer@perkinelmer.com](mailto:tor.sommer@perkinelmer.com)

*Tor Sommer*

Returadresse: Thomas Svane Jacobsen, Enerhauggt. 5, 0651 Oslo

Sendes til

Porto

B-post