

Sendes til

Porto

**B-post**

*Returadresse: Thomas Svane Jacobsen, Amagervn. 3B, 0771 Oslo*



# Ryeposten

Sportsklubben Rye  
har 472 medlemmer  
(november 2001)

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 2, 18. april 2002

## Fellesopplegget til Rye i forbindelse med Den Store Styrkeprøven 2002

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. Turruttgruppa i klubben subsidierer både hotellovernattingen og transporttilbudet.

Du må sende inn opplysninger om hva du ønsker av transport og overnatting til Thomas Svane Jacobsen, Amagerveien 3B, 0771 Oslo. Siste mulighet for bestilling av hotell i Trondheim er mandag 10. juni.

Det blir satt opp buss med avreise fra Hovin skole (Valle Hovin) fredag 21. 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 og en enkel dessert).

Merk: Oppmøte på Hovin skole er klokken 08.00! Avgang med bussen kl. 08.30 presis!

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

Nytt av året er at det ikke vil bli sendt ut giroer. Etter at du har sendt inn din bestilling til undertegnede med de nødvendige opplysningene har du 3 dager på å betale bestillingen via din bankforbindelse. Send korrekt beløp til Thomas Svane Jacobsen, Amagerveien 3B, 0771 Oslo på kontonummer 9710 3006027. Merk giroen med din 6-sifrede fødselsdato som referanse (eksempel: 28. oktober 1970 = 281070).

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, og vi kan kun holde av rommene frem til 10. juni. Så vær tidlig ute med din bestilling!

Prisene er som følger:

Totalpakke A: Buss- og sykkeltransport Oslo-Trondheim, lunsj i Alvdal, dobbeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost kroner 1 300.

Totalpakke B: Buss- og sykkeltransport Oslo-Trondheim, lunsj i Alvdal, enkeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost kroner 1 475.

Transportpakke: Buss- og sykkeltransport Oslo-Trondheim, lunsj i Alvdal kroner 775.

Hotellpakke A: Dobbeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost kroner 560.

Hotellpakke B: Enkeltrom i Trondheim inkl. kveldsmat og frokost kroner 725.

Sykeltransport: Kun sykkeltransport fra Oslo til Trondheim kroner 150.

Thomas Svane Jacobsen

## Utlevering av de nye Ryedraktene samt nye salgskvelder

Endelig har klubben fått leveringsdato for de nye Ryedraktene. Det har tatt noe tid, men forhåpentligvis vil vi ikke bli skuffet når antreket er klart for utlevering.

Det legges derfor opp til følgende datoer for utlevering til de som har forhåndsbestilt og salg av de nye draktene hos Thomas Svane Jacobsen på adressen Amagerveien 3B: Tisdag 7. mai mellom klokken 21.00 og 22.00, reservert de som har forhåndsbestilt

Onsdag 8. mai mellom klokken 18.00 og 19.00, reservert de som har forhåndsbestilt

Onsdag 8. mai mellom klokken 19.00 og 21.00, både forhåndsbestilt og salg

Torsdag 9. mai mellom klokken 15.00 og 16.00, både forhåndsbestilt og salg

I tillegg blir det en salgskveld av de nye draktene hos Tor Myrseth på adressen Oberst Rodesvei 116B: Mandag 13. mai mellom klokken 17.00 og 19.00

De som har forhåndsbestilt antrekk vil få utlevert tøyet og mottar en giro for innbetaling. Det er 7 dagers frist for innbetaling etter å ha hentet tøyet.

Dersom du ikke har forhåndsbestilt må du betale kontant ved henting av tøy. Det er ingen mulighet for giro eller kortbetaling.

Thomas Svane Jacobsen

## Referat fra skigruppas tur til Tsjekkia

Onsdag 9. januar dro en timannstropp fra Rye til Tsjekkia for å delta i det tradisjonsrike Jizerska 50. Fra Praha dro vi nordøstover med leid minibuss til Bedrichov som ligger noen få km. fra grensa til Polen. Her kom vi til ca. 1 m. snø og et terreng som minnet litt om Sjusjøen. Vi startet torsdag med 30 km. skøyting som for de fleste ble en tøff opplevelse, da det var noen seige og lange motbakker. Det var flere sterke prestasjoner, bl.a. Pål Catos 17. plass totalt. Resultatene fra begge rennene ligger her.

Vi hadde bestilt egen massør til etter rennet, noe de fleste benyttet seg av. Etter den tradisjonelle turen i badstua ble det bankett. Med prisnivå rundt 4 kr. pr. halvliter ble det

en fuktig kveld. Men ikke verre enn at alle stilte til 5 mil klassisk skitur dagen etter. Sammen med våre tsjekiske venner, Petr, Miroslav, Milos, Jan og Vlastimil fikk vi en tur i strålende solskinn med innlagt varmmrett og halvliter. Lørdagen før femmila ble kun brukt til mat og skismøring på rommet.

Søndagen opprant med solskinn og noen få kuldegrader. Helt perfekte forhold. De syke og invalide i skigruppa benyttet sjansen til å skifte fra 50 km til halve distansen. Resten av skigruppa pluss hele familien Kardel stilte friske og raske (med forbehold for Pål Cato som hadde ligget rett ut i ett døgn med matforgiftning) til start. Den første mila var den samme som på skøyterennet, noe som betydde lange motbakker. Men alle kom fornøyde til mål. Og igjen imponerte Pål Cato med å bli totalt nr. 16 i rennet på tross av forutgående matforgiftning.

Etter målgang var det rett i dusjen og minibuss til Praha. Og en hyggelig bankett sammen med fam. Kardel på hotell Ibis. Vi avsluttet med en titt på Prahas lett syndige nattevilt. Siste dagen i Praha ble brukt til en vandring over Karlsbroen og til å se på mange andre severdigheter. Praha er en pen by og verdt å reise til. Men den er nok aller finest om våren.

Denne kvelden gikk hele gruppa på konsert i Smetana hall. En meget vakker bygning som var en opplevelse i seg sjøl. Og musikken var Mozarts rekviem framført av Praha symfonien. Etter tre års utenlands-turer med skigruppa ble undertegnede passelig imponert over det kulturelle nivået! Man lærer så lenge man lever.

Finn Edvardsen

## Startrekkefølgen i Den Store Styrkeprøven 2002

Startrekkefølgen ble trukket til følgende:

Kl. 07.30: Ceres

Kl. 07.40: Rye

Kl. 07.50: TVK/Sintef/NTNU/ Oppdal

Kl. 08.00: Brumundal CK

Kl. 08.10: BOC

## To fra Rye med sterke plasseringer i Vasaloppet 2002

Vasaloppet på søndag gav Rye to meget gode plasseringer. Både Aud Jørstad og Pål Cato Elshaug gjennomførte Vasaloppet til svært gode tider - og begge to "perset". Aud inn på 5 timer, 25 minutter og 11 sekunder, mens Pål Cato gikk på 4 timer, 20 minutter og 48 sekunder.

Ryeposten tok derfor en kjapp prat med begge.

*Hvordan føles kroppen i dag?*

Aud: Det føles helt fint i dag. Litt sliten i noen muskler bak i ryggen, men gleder meg til å komme ut på en rolig skitur i ettermiddag.

Pål Cato: Jeg er veldig sliten, særlig i ryggen. Har slitt litt med vond rygg helt siden Holmenkollmarsjen. Derfor var jeg veldig usikker på om jeg skulle delta i Vasaloppet i det hele tatt, men på tirsdagen bestemte jeg meg for delta-gelse. Har nettopp vært ute på en skitur, skøyting, og jeg merker ryggen ganske bra.

*Tidene deres er jo glimrende.*

Aud ble jo også tredje beste dame fra Norge i årets utgave av Vasaloppet, og i tillegg tok Gunn Hilleren fra klubben en meget sterk 77. plass i rennet og tiende beste norske kvinne. Hvordan klarer dere å gå så fort?

Aud: Vel, jeg "perset" med ca. 15 minutter fra i fjor. Det er ikke lett å si hva dette skyldes, men etter at jeg ble medlem av Rye har det virkelig blitt morsomt å trene. Har alltid likt å trene, men i Rye har jeg truffet et veldig bra miljø både på ski, terrengsykkel og skøyter. Uansett så gikk jeg jevnt og rolig hele veien. Jeg hadde såpass krefter igjen at jeg økte farten litt den siste mila.

Pål Cato: Det er jevn og hard trening over tid som teller. Ellers har jeg ikke fått trent så mye etter at jeg fikk vondt i ryggen. Dermed har jeg antagelig opparbeidet et overskudd nå i forkant av Vasa'n. Merket det også på kroppen underveis. I begynnelsen hang jeg litt etter. Rundt 15-20 km var jeg ikke lengre fremme enn rundt de 80-90 beste, men så begynte jeg å plukke løpere hele veien. Det gikk veldig lett. Overraskende lett. I fjor var det fryktelig tungt å plukke løpere, men i år var overskuddet mot slutten der. Tiden min i fjor var jo bare 1-2 minutter dårligere, men jeg ble nummer 87 i fjor, og i år ble det jo 61. plass. Det er ny "pers"!

*Hvordan er Vasaloppet egentlig?*

Aud: Det er helt utrolig bra stemning hele veien. Veldig mange glade svensker langs løypa som heier "heja tjeien!" og "heja norje!", og det liker jeg. I år var turen veldig fin. Veldig gode forhold, fint vær og flotte løyper.

Pål Cato: Og når det er blå extra hele veien, så blir det veldig greit. I år var løypene glimrende. Nå deler drikkestasjonene ut drikke på små flasker istedenfor i krus, så man slipper å miste så mye væske når man tar drikke i farta. I år fikk jeg

faktisk tak i nok drikke underveis. Jeg hadde ikke noe service-opplegg, men snek meg til litt drikke fra noen Mora-folk som stod langs hele løypa. Vasaloppet er nærmest et sykkelritt til tider. Det gjelder å finne et felt som en kan henge på en stund.

*Hva er det neste på programmet nå?*

Pål Cato: Jeg skal stille opp i Birken, men jeg føler litt at årets sesong er "reddet" nå. Vasaloppet var sesongens store mål. Jeg ble litt redd etter Holmenkollmarsjen og ryggproblemene, men nå klarte jeg det likevel. Derfor stiller jeg opp i Birken uten egen ambisjon om å måtte prestere noe skikkelig. Så Birken kan bli gøy!

Aud: For mitt vedkommende skal jeg også gå Birkebeinerrennet. Føler likevel at jeg nå har gått skikkelig bra denne vinteren. Gikk også Grenaderen på en god tid. Ellers gleder jeg meg til Styrkeprøven på landeveissykkel og jeg er også påmeldt til TransAlp. Så gleder jeg meg også til treningsoppholdet på Mallorca med sykkelgjengen i Rye.

*Ryeposten avslutter med å spørre om det beste dopingtipsset fra de to superskiløperne.*

Pål Cato: En real fest på fredagen. Og der traff jeg også Aud tilfeldigvis. Så må det bli popcorn og øl på lørdagskvelden.

Aud: Ja, i disse tider... Vel, det må bli å tenke positivt underveis - hele veien!

*Thomas Svane Jacobsen*

### Treningsstart i terreng - aldersbestemte klasser (10-16 år)

Så er det på tide med sykkeltraining for våren og sommeren 2002. Vi er så heldige å beholde Nicolas som trener også i år. Vi har bestemt oss for å holde treningen på mandager fra vanlig sted Sognsvannsbommen klokken 18.00. Da får vi en dag hvile for de som deltar i Scott cup (som går på onsdager) utover sommeren.

Første trening er mandag 15. april klokken 18.00

Oppmøte ved bommen på Sognsvann

**Vi ønsker oss flere syklist**  
Etter hvert som de fleste av dere nå har vært med noen år kan vi trenge flere sykkelkamerater som blir med på treningen. Har dere klassekamerater, eller yngre søsken som kan ha lyst til å prøve seg så tar vi dem gjerne imot og gir dem et tilbud. Ta dem med! Frist dem med en morsom idrett.

Det er blitt laget nye Ryetrøyer. Vi har bestemt oss for at alle som deltar på 5 eller flere treninger før sommerferien får gratis en av de nye Ryetrøylene med kort erme.

Tor Sommer  
Telefon privat 22 92 10 85, mobil 950 39 016

### Styrkeprøven på 24 timer - treningen er igang

Ryes gruppe for 24 timer i Styrkeprøven er under etablering. Vi trener hver tirsdag og torsdag kl 18.00, oppmøte ved Statoil-Østensjø nederst i Haakon Tveters vei. Turer i helgene, og eventuelt deltakelse i turløp, avtales løpende. I april kjører vi terrengsykkel, og skifter så til landeveissykkel ved overgangen til mai. Du er hjertelig velkommen til å delta.

De som ønsker kontakt kan henvende seg via e-post [torstein.skard@usit.uio.no](mailto:torstein.skard@usit.uio.no) eller telefon jobb: 22 84 01 76.

*Torstein Skard*

### Referat fra møte i 17-timergruppen 20.3.02

1. Det blir fellestreninger tirsdager, torsdager og en av helgedagene. Se "Trening 17-timerslaget" på Ryes hjemmesider.

2. Det oppfordres til å stille med relativt nye dekk og slanger på treningene for å unngå unødvendige punkteringer. Sykkelenes bremser og gir bør også være i god stand.

3. Under Styrkeprøven" vil vi sykle kjeder med fast besetning. Det betyr at vi under treningene øver inn kjedekjøring med 12-15 stykker i hvert av kjedene. Disse kjedene sykler etterhvert sammen på treningene og i alle ritt for Styrkeprøven. Ryttere som er medl. av Rye som skal sykle sammen med oss under Styrkeprøven, men som ikke har kunnet trene sammen med oss i Oslo, vil danne et eget kjede og motta informasjon om syklingen på møtet på hotellet i Trondheim kvelden før rittet.

4. Vi trenger følgebiler under Styrkeprøven. De som kan stille, besmelde fra til undertegnede.

5. Vi vil delta i prologen til Nordmarka Rundt lørdag 1.juni 02, kl. 09.00 fra Valle Hovin. Siden vi arrangerer selve rittet dagen etter, ber jeg dere holde av dagen til dugnadsvakt. Dette er en plikt vi alle bør føle for klubben. Se forøvrig treningsskjemaet. Vi deltar også i Mjøsa rundt to uker før Styrkeprøven. Dersom du skal sykle på 17-timerslaget to uker senere, bør du absolutt ikke unngå dette rittet. Dette er generalprøven! "Enebakk Rundt" 1. mai er også satt opp som ritt i treningsskjemaet. Konkurranser er svært god trening! Jeg kommer tilbake til andre aktuelle ritt senere.

6. Siden de fremmøtte alle har erfaringer med sykling, ble det vurdert å overlate spørsmål om bekledding, mat og drikke til den enkelte.... Husk imidlertid å ta vare på knærne dine. Ull har fortsatt ikke godt av moten (sier eldre syklist som sliter med vonde knær etter mange timer med bare knær på sykkel....)

7. I 2001 stilte 52 syklist opp i 17-timerspuljen. Det ble for mange. I år tar vi kun inn ryttere som er medlemmer av RYE. Alle bør ha RYE-drakt slik at vi sykler som et lag - også visuelt! Ryttere som ikke

får trent med oss, men som skal sykle i 17-timerspuljen, må møte til informasjonsmøte på Hotel Bakeriet i Trondheim kvelden før rittet. Nærmere kunngjøring kommer i juni. Under rittet vil vi selvfølgelig stoppe ved alvorlige uhell for å gi nødvendig hjelp og tilkalle ambulanse eller annen hjelp. Vi vil ikke stoppe og vente på ryttere som punkterer eller av andre årsaker må stoppe. Vedlagt følger en oversikt over registrerte ryttere som har meldt seg på 17-timerslaget. Dersom du er Rye-medlem og ønsker å være med og ikke finner deg selv på lista, kan du du henvende deg til meg - helst per brev. Fint om kan oppgi telefonnummer også.

Lars Åge Hjelseth  
Tlf. 22 73 00 34 priv.  
" 23 27 28 40 arb.  
[l\\_hjelseth@hotmail.com](mailto:l_hjelseth@hotmail.com)

### Styrkeprøven på under 20 timer

Spkl Rye vil i år ha en gruppe syklist som tar sikte på å komme under 20 timer på Den Store Styrkeprøven. Nøkkelpersoner i denne gruppe er Gunnar Bendiksbj, Thor-Erik Korsmo og Trond Bøe. Gruppen vil ha samme treningstider fra samme utgangssted som 17-timersgruppen. Kontaktperson for denne gruppa er: Gunnar Bendiksbj, tlf.22 15 07 93 eller [gbenidiks@c2i.net](mailto:gbenidiks@c2i.net)

*Gunnar Bendiksbj*

### Dommerkurs for sykkelinteresserte

Det er meget stor manko på dommere i sykkelkretsen. Antall dommere blir stadig mindre, og nå er det så lavt at enkelte arrangører av ritt snart blir nødt til å avlyse ritt.

Det vil derfor bli arrangert et dommerkurs i Fredrikstad i lørdag 27. og søndag 28. april.

Deltagerne blir utdannet til regionalkommisær på kurset som varer over 16 timer.

Kontaktperson for kurset er Rune Antonsen, Fredrikstad Cykleklubb, telefon mobil 995 05 852 eller privat 69 39 15 95.

Dersom det er noen i klubben som er interessert kan de kontakte leder av turritt Gunnar Bøhmer [gunnar.bohmer@chello.no](mailto:gunnar.bohmer@chello.no) / 22 69 69 82. Klubben dekker alle utgifter til kursavgift, reise og opphold.

*Turrittsstyret*

### Resultater Birkebeinerrennet 2002

Nedenfor er det en del resultater for de som var påmeldt med Rye som klubb. Det er mange gode resultater - og gratulerer til alle med vel gjennomført Birkebeinerrenn 2002.

K4 (maks. tid: 4.35.01)  
7. Gunn Hilleren, 3.48.50  
K5 (maks. tid: 4.32.42)  
11. Aud Jørstad, 3.52.31  
19. Linda Bahr, 4.00.15  
K6 (maks. tid: 4.26.51)  
43. Astrid Nedregotten, 4.22.05  
M Elite (maks tid: 3.20.10)

120. Lars Chr. Haugerud, 3.06.03  
M3 (maks. tid: 3.53.38)  
260. Erik Baardsgaard, 4.08.01  
294. Erik Alexander Engenes, 4.15.15  
M4 (maks. tid: 3.48.59)  
99. Stig B. Dørmænen, 3.29.10  
M5 (maks. tid: 3.38.54)  
2. Pål Cato Elshaug, 2.53.18  
83. Dag Haug, 3.21.08  
379. Tollef Nyberg, 3.55.12  
662. Øystein R. Nilsen, 4.35.35  
M6 (maks. tid: 3.39.15)  
141. Ivar Morken, 3.30.10  
264. Bjørn Grimstad, 3.43.55  
449. Harald Rønning, 4.09.16  
692. Tore Skrautvol, 4.43.36  
M7 (maks. tid: 3.46.38)  
141. Reidar O. Selvig, 3.32.24  
215. Stein Brudal, 3.40.51  
418. Ottar Madslie, 4.08.36  
427. Odd Oskar Bjelke, 4.10.23  
470. Erik Bye, 4.15.23  
M9 (maks. tid: 3.59.12)  
143. Håkon Wattum, 3.47.52  
489. Lodmund Søholt, 5.14.17  
M10 (maks. tid: 4.05.22)  
169. Knut Sandell, 4.08.02  
M12 (maks. tid: 4.42.21)  
51. Per Eide, 4.36.59

**Husk påmelding til tranport og hotell i forbindelse med Den Store Styrkeprøven! Absolutt siste frist er mandag 10. juni.**

**Les informasjonen om påmelding til fellesopplegget nøy. Overhold fristen for påmelding.**

*Returadresse: Thomas Svane Jacobsen, Amagervn. 3B, 0771 Oslo*

*Sendes til*

*Porto*

**B-post**