



Ryeposten

Tips redaktøren om
aktuelt stoff på e-post
eller tlf. 415 10 668

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 3, 14. august 2002

Vintertur 2003 med skigruppa

Skigruppa har kommet frem til at vinterturen 2003 blir med deltakelse i både Marcialonga (70 km klassisk søndag 26/1-03) og König-Ludwig Lauf (25/55 km fristil lørdag 1/2-03 og/eller 25/55 km klassisk søndag 2/2-03).

Fra Maxpulse Sportsreiser, som er proffe på turer til turrenn i utlandet, har vi fått følgende tilbud:

Alternativ 1: Fredag 24/1-03 Fly - Innsbruck (München), busstransfer til Cavaleze i Val di Femme, 5 netter på *** hotell m/ halvpenisjon (frokost + middag), busstransfer Cavaleze - Oberammergau (Tyskland). 5 netter på *** hotell m/ halvpenisjon. Mandag 3/2-03 busstransfer Oberammergau - flyplass München, fly München - Oslo. Pris pr. pers i dobbeltrom kr 8.990,- ekskl. flyskatt, alle forsikringer og startkontingenter. (de tar selvsagt også forbehold om valutaendringer etc.). Tillegg for enkeltrom kr 1.000,-. Maxpulse kjenner begge hotellene som kan anbefales.

Alternativ 2: Maxpulse Sportsreiser tilbyr også 5 dagers tur med 4 netter i Cavaleze i Val di Femme, med utreise 23/1 og retur 27/1 og deltakelse kun i Marcialonga. Pris kr 6.490,- pr. pers. 7-dagers tur fra 23/1 - 29/1 dvs. 6 netter - tilsvarende kr 7.390,- pr. pers.

Påmeldinger:

Ved alternativ 1: Bindende påmelding innen 1. september til Reidar O. Selvig, Lachmannsvei 64 B, 0495 Oslo, telefon arbeid 22 02 16 11 eller e-post Selvig.Reidar@GEA-Westfalia.no

Ved alternativ 2: Påmelding snarest direkte til Maxpulse, telefon 62 42 01 01, telefaks 62 42 01 11 eller se på internett www.maxpulse.no

Reidar O. Selvig

Innetreningen på Norges Idrættskøleskole høsten 2002 og vinteren 2003

Vi starter opp innetreningen igjen for alle, både tidligere og nye innetrenere. Type trening: utholdende styrketrening, dvs. mage, rygg, armer, bein (sit ups, push ups, spenst etc. etc.), den type trening du ikke gidder å holde på med alene).

Oppstarts dato: mandag 2. september 2002. Deretter hver mandag (ikke 23.12.) til og med mandag 7. april 2003. Tidspunkt: klokken 20.30 - 22.00. (OBS! Ny tid!). Sted: Norges Idrættskøleskole, Sogn. Sal 3.

Påmelding: Påmeldingsavgift, kroner 450,- for hele innesesongen, betales til kontonr. 5024.10.66301, Tor Myrseth, Oberst Rodesvei 116B, 1165 Oslo. Betalingsfrist:

senest 28. august 2002. Skriv på navn til den/de som skal være med på giroen eller som melding via nettbank. Deltakere under 16 år er gratis. Ta gjerne med deg ektefelle/samboer/kjæreste/venn.

HUSK! Ta med håndkle inn i salen, hver mandag!

Tor Myrseth

Seier til Sportsklubben Rye i Styrkeprøven 2002

Det ble en overlegen seier til Rye i lagkonkurransen i årets utgave av Den Store Styrkeprøven. I år har Ekspreslaget vært rundt 22 mann hvor av 3 personer ikke er medlemmer av Rye, men som sykler for enten Frøy eller Bingsfoss. Disse trener med oss og er en del av vårt sosiale fellesskap slik at sykling sammen i Styrkeprøven faller helt naturlig.

Disse kom sammen i mål på vinnertiden 14 timer, 52 minutter og 57 sekunder:

Erik Veia (Bingsfoss), Sverre Lande, Stein Morten Storø, Tom Inge Solvang, Rune Jensen (Frøy) og Thomas Karlsen, Stein Mæhlum, Carl Erik Pedersen, Egil Andreas Aasheim, Thomas Svane Jacobsen, Fred Magne Hval, Knut-Jo Strømsborg og Geir Kjær (Frøy), Henning Sørum, Tronn Å. Skjerstad, Dag Haug og Njål Haug.

Glimt fra trening og Styrkeprøven for 17-timerslaget 2002

Ganske raskt etter informasjonsmøtet i mars om 17-timerslagets trening, opplegg og mål, tikket det inn navn på treningsvillige syklister som ønsket å være med. Like før startskuddet smalt i Trondheim var vi et internasjonalt sammensatt lag med ryttere fra Island, Østerrike, Valdres, Sverige, Vesterålen, England, Haugeund, Molde i tillegg til den faste stammen av ryttere bosatt i Oslo som også helt ufrivillig ga til beste dialektprøver av ymse slag. Ikke sjelden kunne vi telle mellom 25 og 32 ryttere på treningene som besto av 6-9 mil på tirsdag hvor kjedekjøring i godt tempo skulle drilles inn. På torsdager bedrev vi tempodrag på tre ganger ca. 6 min og bakkedrag på 4 min. x 5. En av helgedagene ble brukt til langkjøring i relativt rolig tempo i fra 10 - 15 mil. Om dette var en god oppskrift, strides deltagene. Av dette kan man slutte tre ting: Deltagernes forutsetninger var så odde at kun de middelmådige folte seg tilfredse og opplevde reell fremgang. De med best forutsetninger (som muligens kunne trent med ekspreslaget?), opplevde treningene uten nødvendig fart og intensi-

tet og de med dårligst grunnlag falt enten raskt fra eller strevde med å holde følge på alle treninger. M.a.o: Siden vi tross alt var 44 ryttere som stilte til start i Trondheim under samme fane og våpenskjold, måtte svært mange ha opplevd noe framgang, samhold, humør/humor, vennskap, idrettsglede, kameratskap, hjelpsomhet, klubbfølelse og håp om sammen å kunne nå målet: Oslo på 17-tallet (som ingen av oss ville greie alene...).

Vårens treninger ble gjennomført på alvor og (stort sett) i godt vær, dog ikke uten innslag av humør og regnskurer.

I Trondheim ble vi kvelden før Styrkeprøven enige om å henge på 16-timerslaget så lenge det av de fleste ble opplevd som " greit". Da vi etter ca. 10 mil slapp, var det nok flere som angret at de ikke hadde meldt i fra om at farten hadde vært for stor allerede fra Heimadalsbakene.... Da hadde noen av våre ryttere allerede vært involvert i et velt som var forårsaket bak i 16-timerslaget. På Oppdal ble flasker og lommer fylt og mange blærer tømt.

Etter at vi slapp 16-timerslaget, kjørte våre kjeder meget godt: I 20 minutter av gangen syklet hhv. rødt, blått og gult kjede slik vi hadde avtalt: Uten rykk og napp. Allikevel var mange borte på Kvam. Motvind og noe regn krevde sine ofre. På Lillehammer måtte vi omorganisere til enkleste modell: Ett kjede og lang hale. Det ble syklet imponerende. På Minnesund ble det kalt på ryttere på halen. Slik ble vi 12-14 ryttere som sammen dro lasset. Minst to av disse hadde ikke Ryetilørighet, men ryktet forteller at minst en av dem vurderer klubbskifte. De nakne tall, dvs. snittallene i resultatoppstillingen på nettet, forteller at laget syklet relativt jevnt og godt. Vi hadde vår dårligste periode mellom Dovrefjell og Lillehammer. Det skyldes nok at kjedene mistet relativt mange ryttere. Det svekket vår styrke: Et stabilt antall ryttere i hvert kjede til å hold jevn fart hele tiden. At vi allikevel ikke bare opprettholder snittfarten, men faktisk øker den mot slutten av rittet, bevinner både styrke og motivasjon hos rytterne som var aktive i kjedet. Vi ble inspirert av hverandres innsats og av en trupp fertile damer i Ryebunader som dukket opp flere steder i nattemørket med til-, opp- og utrop.

Vel i mål telte vi våre seire og tap: 27 fullførte innenfor omtrent samme tid. Ytterligere 8 fullførte. 9 brøt. Av dette kan vi slutte følgende: Knær er ikke til å stole på. Selv de beste kan få (uventede) problemer. De man ikke hadde ventet det av, står fram

som solide ryttere helt til mål. Statistikk er statistikk: Legger man hodet i stekeovnen på 180 grader og bena i fryser'n på minus 18, har man det i gjennomsnitt bra. På bakgrunn av dette, fullførte vi som forventet: På 17-timerstallet.

Bak alt dette skjuler det seg naturligvis en uhorvelig innsats: Investeringer i sykkel og utstyr, vedlikehold, treningstid og tilsvarende fravær fra den/dem som kunne profitert på at du lot det være, dietterrorisme (pasta og atter pasta), behov for søvn og hvile tilsvarende et helt aldershjem og tilsvarende fravær og konsentrasjon om prosaiske spørsmål som blir reist av barn, hustru og andre som innhenter en skarve tursyklist når lyset slukkes og samvittigheten.....

Styrkeprøven er en øvelse så sammensatt og rik på tradisjoner at den ikke er til å forstå. Den må oppleves. En skarve artikkel som dette yter den ikke engang rettferdighet til kanten av sykkelsokken. For oss på 17-timerslaget handlet det om å nå et mål vi sammen hadde meislet ut: Treningene, organiseringen, taktikken og målet. Jeg opplevde at vi denne gangen holdt avtalene bedre enn vi noen gang har gjort tidligere. Det skal derfor deles ut stor takk til alle rytterne som bidro til at vi fullførte så godt som vi gjorde. Om det kan være noen trøst til ryttere som på forhånd hadde drømt om bedre tid: Vi var tidsmessig mye nærmere ekspreslaget i år enn i fjor...

På festen en uke etter rittet var alle vondter glemt og kun høystemt tale om neste års innsats var å høre.....

Lars Åge Hjelseth

Takk for en fantastisk innsats!

En seier i Den Store Styrkeprøven er ikke bare en seier for de som har syklet, men også en seier for et stort støtteapparat. Ekspreslaget hadde ikke vært i stand til å sykle inn til seier eller god tid uten følgebilene og menneskene her. Ekspreslaget ønsker derfor å få takke vårt meget dyktige støtteapparat på Den Store Styrkeprøven.

Følgende stilte opp for at 22 mann skulle få sykle best mulig på strekningen Trondheim - Oslo:

Per Knutsen, Morten Thomasen, Richard Hauga, Elisabeth Nielsen, Stian Bøsterud, Richard Trænes, Roger Ivam, Nina Kjær, Ottar Simonsen, Line Strømsborg, Kristin Eriksen og Kjell Olafssen.

Hele Ekspreslaget takker for deres fantastiske innsats! Uten dere hadde vi ikke klart dette.

I tillegg må det nevnes at både Roy V. Brunstrøm og Sturla Rusånes, som dessverre måtte sette seg i bilene underveis, bidro i støtteapparatet på en fabelaktig måte for laget. Takk skal dere ha!

Ekspresslaget vil også få takke alle de som stod langs ritttraseen mellom Trondheim - Oslo. Det var veldig mange som heiet på oss og dere skal vite at vi satte pris på dette! Spesielt var det artig å komme til Minnesund og se et fantastisk folkehav av sykkelinteresserte mennesker! Takk skal dere ha!

Ekspresslaget

Sterke prestasjoner i Roth triathlon

Det tikker inn rapporter om at både Pål Cato Elshaug og Freddy Olsen fra Rye har gjennomført en meget bra triathlon i den tyske byen Roth. Det var Ironman-distansen i Roth triathlon, dvs. 3,8 km svømming, 180 km sykling og 42 km løping.

Resultatet for de to deltakerne fra Rye ble som følger:

Pål Cato Elshaug, total tid 9t, 55min og 42 sek (svømming: 1t16m39s, sykling: 5t06m20s, løp: 3t28m28s), totalplassering nummer 54

Freddy Olsen, total tid 12t, 5 min og 53 sek (svømming: 1t35m09s, sykling: 6t02m35s, løp: 4t20m17s), totalplassering nummer 684

Resultater fra Veteran-NM 2002

Lørdag 10. august ble Bjørn Hamre Norgesmester i klassen M50 på 75 km fellesstart! Mange gratulasjoner til herr Hamre!

Øvrige resultater for medlemmer fra Rye i Veteran-NM:

- Tempo, fredag 9. august
Klasse M60
6. plass Ivar Westby
Klasse M50
3. plass Tor Arne Simonsen
Klasse M30
16. plass Thomas Svane Jacobsen
25. plass Magnus Ofstad
39. plass Stig B. Dørmænen
Fellesstart, lørdag 10. august
Klasse M55
2. plass Roger Larsson
8. plass Kjell Erik Åmold
Klasse M50
1. plass Bjørn Hamre
8. plass Tor Arne Simonsen
15. plass Sigurd Røeggen
19. plass Ragnar Storhaug
Fellesstart, søndag 11. august
Klasse M60
8. plass Ivar Westby
Klasse M45
19. plass Stein Mæhlum
Klasse M30
24. plass Dag Haug
37. plass Stig B. Dørmænen
38. plass Magnus Ofstad
39. plass Thomas Svane Jacobsen

I klasse M30 ble det en masse-spurt med 54 ryttere inn i hovedfeltet. Samtlige 54 ryttere fikk sam-

me tid. Totalt startet det 75 ryttere i M30 klassen.

Salg av sykkelklær

Det er nå kommet inn nye forsyninger av trøyer med kort erm, korte bukser, løse ermer og Windtex jakker med løse ermer. Alt salg av sykkelklær i nytt Ryedesign skjer nå hos Tor Myrseth på adressen Oberst Rodesvei 116B. Dersom du ønsker å få prøvd klærne ta kontakt med Tor på enten e-post tor.myrset@vital.no eller på telefon 22 28 34 33 (privat).

Prisen for Ryeantrekket er som følger:

Kort ermet trøye, Coolmax kroner 425

Lang ermet trøye, Coolmax kroner 550

Kort bukse med seler og y-pad kroner 375

Knekort bukse med seler og y-pad kroner 400

Lang bukse med seler og uten y-pad kroner 400

Vindvest Pave med nett kroner 400

Windtex jakke med løse ermer kroner 1 350

Løse ermer kroner 225

Klubbmesterskap løp og temporitt 2002 tirsdag 10. september

Tirsdag 10. september er det klart for Ryes klubbmesterskap i 7,4 km løp (terreng/asfalt) og 10 km (5 km for de yngste) temporitt (sykkel). Arrangementet finner sted i Maridalen med start og mål for både løpet og sykkelrittet ved Brekkekrysset (inngangen til Maridalen).

Viktige opplysninger: Oppmøte og påmelding senest innen kl. 17.30. Påmelding skjer ved start/mål (Brekke). Ingen startkontingent! Start 7,4 km løp klokken 18.00 (fellesstart).

Start de yngste klassene i temporitt (5 km) kl. 18.05. Start 10 km temporitt fortløpende etter de yngste. Det er 1 min intervaller mellom hver startende i temporittet. Det utarbeides resultatlister og kåres klubbmestere i alle klasser (kjønn, alder, racer, terrengsykkel, tandem).

Alle er hjertelig velkomne til et hyggelig mesterskap!

Hovedstyret

Trans Alp 2002

Hva er 8 dagers terrengsykling i Alpene på totalt 580 km med en totalstigning på ca. 18 000 meter og hvor høyeste punkt i traséen er på 2 908 meter over havet?

Svaret er ganske enkelt Trans Alp Challenge 2002 - et etapperitt gjennom Alpene. Av mange regnes dette som verdens tøffeste terrengsykkelritt. I år arrangeres rittet for femte gang, og det vil delta 4 lag med tilknytning til Rye.

Rittet begynner lørdag 20. juli med start i den tyske byen Mittenwald. Avslutningen er lagt til Riva del Garda (Gardasjøen) i Italia. Traséen går igjennom den vestlige

delen av Sentral-Alpene og rytterne skal innom byene Imst (Østerrike), Iscgl (Østerrike), Nauders (Østerrike), Naturns (Italia), Malé (Italia) og Andalo (Italia) før avslutningen ved Gardasjøen.

Trans Alp Challenge må gjennomføres av to og to ryttere i fellesskap, det vil si at to ryttere må starte og gå i mål samtidig. De må underveis aldri sykle med for stor avstand - rytterne skal faktisk sykle sammen hele veien! På hver etappe vil det være sjekkpunkter som kontrollerer at rytterne faktisk sykler sammen. Dersom avstanden er for stor vil det bety diskvalifikasjon.

Siste dagsrapport fra Trans Alp gjengen til Rye med sluttider:

27.07.2002: Siste etappe er gjennomført og samtlige Ryelag er trygd i mål! Også i dag var traséen tøff og utfordrende med blant annet nedoverbakke på rundt 28 prosent. Det sier seg selv at store deler av bakken må gås til fots. En stor gratulasjon til alle lagene! Dere har gjennomført (kanskje) verdens hardeste terrengritt på 8 etapper! En fantastisk prestasjon av alle! Her er dagens tider og sluttider i mål samt totalplassering:

Gunn&Aud: 4 timer, 26 minutter og 39 sekunder. En knallsterk 6. plass i dag og dermed rykker de en plass opp i sammendraget til 9. plass med totaltiden 44 timer, 56 min og 35 sekunder. Gunn&Aud ble beste norske damelag med klar margin. Totalt var det 14 damelag med, og vinnerlaget brukte 35 timer, 32 min og 54 sekunder på de åtte etappene.

Roy&Tore: 4 timer, 35 min og 28 sek., og Roy&Tore holdt på sin 177. plass med totaltiden 47 timer 30 min og 39 sekunder. En meget sterk plassering i en tøff klasse. Totalt var det 218 lag med i herreklassen, og vinnerlaget brukte totalt 26 timer, 30 min og 39 sekunder.

Stein&Harald: 3 timer, 55 min og 40 sekunder, og dermed ble de beste Ryelag også i dag! Totaltiden til Stein&Harald ble 41 timer, 7 min og 15 sekunder. Dette gav til slutt en meget bra 39. plass i masterklassen av totalt 85 lag. Vinnerlaget i masterklassen brukte totalt 28 timer, 35 min og 33 sek.

Terje&Terje: 4 timer, 21 min og 5 sekunder, og det holdt til en 36. plass i masterklassen med totaltiden 40 timer, 53 min og 27 sekunder. Terje&Terje tapte kampen om å bli beste norske lag i masterklassen med kun 4 minutter til Porsgrunn-gutta, men likevel en meget bra innsats. Terje&Terje er nok mest fornøyd med å slå Stein&Harald! Dette var en kamp med mye prestisje.

Nå som Trans Alp 2002 er gjennomført rapporteres hele vår gjeng med å være kjempefornøyd med egen innsats. I kveld skal det feires og feires! Og det skal bli både sprudlende væske på stor flaske og veldig mye god mat! I dag holder arrangøren stor fest for samt-

lige deltakere. Dit skal alle.

Turrittsstyrets leder gifter seg lørdag 17. august

Lørdag 17. august, kl. 14.20 gifter Gunnar Bøhmer seg i Oslo Tinghus.

Selvsagt har han valgt Sørkedalen Idretts- og bygdehus til festlokale fra kl. 17.00 samme dag. Gunnar har opp igjennom årene brukt Sørkedalen som utgangspunkt for mange av sine treningsturer både på sykkel og på ski.

I Gunnar Bøhmer har turrittsstyret i Rye en drivende dyktig leder. Han viser stort engasjement, er ikke redd for tenke dristige tanker høyt og har evnen til å skjære igjennom og ta beslutninger. Han både ønsker og evner å bedre turrittsstyrets arrangementer, noe som de siste utgavene av Nordmarka Rundt og Øyeren Rundt er gode eksempler på.

At han selv er en dyktig skiløper og syklist viser resultatene fra utallige ritt og renn. Senest i juli vant han sin klasse i Lille Jotunheimen Rundt. Det viktigste i denne anledning er allikevel å glede seg over at det flytter inn en både vakker og kjekk jente som heter Mette hjemme hos Gunnar.

Hilsen og gratulasjon fra Sportsklubben Rye til Mette og Gunnar.

Lars Åge Hjelseth

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

Sendes til

Porto

B-post