



# Ryeposten

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

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 4, 19. oktober 2002

## Innkalling til årsmøtet 2002

Hovedstyret i Sportsklubben Rye innkaller herved til årsmøtet 2002 i klubben. **Årsmøtet finner sted onsdag 13. november, klokken 19.00.** Stedet er Ruseløkka skole (Vika). Dagsorden er som følger:

1. Beretning
2. Innkomne forslag og saker
3. Regnskap
4. Fastsettelse av kontingent
5. Budsjett
6. Vedtekter
7. Tildeling av hedersbevisninger
8. Valg av tillitsvalgte

Klubbens høyeste myndighet er årsmøtet. Forslag må være hovedstyret i hende senest to uker før årsmøtet, det vil si innen onsdag 30. oktober.

*Hovedstyret*

## Velkommen til årets høstfest!

Hovedstyret i Sportsklubben Rye har herved gleden av å invitere Rye-medlemmer med følge til årets høstfest!

### Årets høstfest holdes lørdag 9. november, klokken 19.00.

Påmeldingsfristen er 1. november. Høstfesten holdes i samlingslokallet Frysjå 33. Stedet ligger i Kjelsåsveien, rett ved Brekkedammen, ca. 200 meter nedenfor Teknisk museum. Det er lett tilgang med buss 37 eller trikk til Kjelsås.

Det serveres følgende:

Delikate Tapas-retter med tilbehør, rødvin eller mineralvann til maten

Kaffe og kaker

Antrekk: Pent.

Musikk og dans etter middagen.

Det er kun servering av vin til maten, og ikke salg av øl, mineralvann, vin eller annet. Ta med eget drikke til resten av kvelden - det er ingen mulighet for kjøp av ekstra drikke på stedet!

Påmelding skjer ved innbetaling av kroner 300 per person til følgende adresse og bankkontonummer:

Sportsklubben Rye  
Postboks 6750 St. Olavs plass,  
0130 Oslo.

B a n k k o n t o n u m m e r :  
6069.20.05522

Innbetalt beløp fungerer som påmelding.

**Frist for påmelding er 1. november.**

Det er kun plass til 80 personer, så først til mølla...

*Festkomiteen / Skigruppa*

## Distansemesterskapet sykkel 2002

Turritsstyret vil minne om følgende fra vedtektene til Sportsklubben Rye:

*Distansemesterskap. For å stimu-*

*lere til deltagelse gjennom hele sesongen, utdeles det hvert år premie til de tre herrer og tre damer som har kjørt lengst i turritt. Dessuten utdeles det distansepremie til alle herrer som har kjørt mer enn 1200 km og til alle damer som har kjørt mer enn 1000 km.*

Alle som ønsker å delta må sende inn oversikt over hvilke turritt inkludert distanse som er gjennomført. Oversikten må sendes inn til Turritsstyret ved Gunnar Bøhmer, Gørbitz gate 2, 0360 Oslo. Siste frist for innsending av oversikt er fredag 1. november 2002. Premieutdeling vil foregå på årsmøtet til Sportsklubben Rye.

*Turritsstyret*

## Høstmøte med middag for Ekspreslaget - fredag 8. november

Etter en lang sesong med mange mil på sykkelsetet er det nå tid for sosialt samvær og oppsummering av sesongen. Og kanskje vi kan snakke litt om sesongen som kommer i 2003...

Derfor inviteres alle som har syklet med Ekspreslaget til Rye i de tre siste sesongene, samt de som ønsker å bli med i Ekspreslaget 2003, til et høstmøte med påfølgende middag.

Opplegget er som følger:

Dato: Fredag 8. november 2002

Tidspunkt: Fra kl. 18.00 og utover

Sted: Kultur og konferansehotellet Voksenåsen beliggende på "toppen av Oslo".

Programmet for kvelden:

kl. 18 - 20: Møte om sesongen som har gått og litt om den kommende sesongen. Muligens vil også professor Frank Ingjer fra Norges Idrettshøgskole holde et innlegg om forberedelser til konkurranser med særlig vekt på tiltak for å unngå kvalme/oppkast under ekstreme påkjenninger

fra kl. 20: 3-retters middag

Prisen for deltagelse blir kroner 300 (selvkost) og er inkludert middag.

Påmelding må skje innen fredag 1. november til undertegnede på e-post t@jacobsen.cc eller telefon 415 10 668.

*Thomas Svane Jacobsen*

## Salg av løpeklær - ny Ryekolleksjon

Vi har nå funnet frem til en kolleksjon av løpeklær fra Odlo, som vi har kjøpt inn som de nye løpeklubbklærne til Rye. Klærne har super kvalitet, og har en standard fargekombinasjon av rødt og hvitt med en stripe av svart under ermene. Al-

le benklær er sorte, med rød stripe i siden. Størrelsene er prøvd ut og er svært 'standard', dvs. bruker du vanligvis Herre Large, så er dette Herre Large.

Det er en liten Rye-logo foran på singlett, T-shirt og overtrekksjakke, samt stor logo bak på singletten og T-shirt'en i tillegg (tilsvarende de forrige singlettene). Forskjellen er at det nå vil bli rød logo på hvit bunn, da tøyet har hvitt felt der dette passer. Hvit logo på svarte benklær av alle typer.

Se gjerne www.odlo.no for tilsvarende løpetøy, men dessverre ikke riktig fargekombinasjon.

Kort beskrivelse:

Singlett: Lett stoff, passe store ermehuler

T-shirt: Samme lette stoff, svak V-hals, samme design som singletten, logo samme steder

Løpeshorts: Samme lette stoff, likner den forrige vi hadde i Rye i passform, innertruse

Kort tights: Ganske kort, ikke til midt på låret, god i livet

Lang tights: God i livet, tynnere 'puste-stoff' i knehasen, ikke veldig lang i bena

Overtrekksjakke: Rett modell, lett microfiber, mest rød med hvit stripe over bryst og rygg, ikke foret, lufting bak

Overtrekksbukse: Samme lette stoff som jakken, helt sort, litt 'knekk' i kneet, glidelås til leggen, rette ben

Priser:

Singlett, kroner 260

T-shirt, kroner 290

Shorts, kroner 210

Kort tights, kroner 200

Lang tights, kroner 310

Jakke, kroner 550

Bukse, kroner 350

Vi har kjøpt inn et mindre lager av størrelsene som er tilgjengelig hos Torshov Sport frem til jul, spør etter løpeklær for Sportsklubben Rye. Etter jul flytter vi lageret til egne hender, kontaktpersoner da vil være Tor Myrseth og Tove Kurås.

*Else Marie Grotterød*

## Resultater klubbmesterskapet 2002

### Løp - fellesstar

Klasse Navn Tid

K35-39 Ragnhild Dromnes 34,00

K40-44 Else Hvattum 30,12

K45-49 Marit Unstad 30,51

Ingebjørg Hoftaniska 31,40

Anne Fjeld 33,49

M30-34 Erik Nordby 25,42

M35-39 Pål Cato Elshaug 24,34

Miguel Valero 26,36

Dag Haug 26,47

Erik Feltman Halvorsen 30,39

M40-44 Jan Erik Hansen 27,41  
Torstein Pettersen 29,01  
M45-49 Dag Fjeldheim 27,04  
M55-59 Sigmund Hov Moen 29,02

Sigurd Allern 29,13

### 10 km tempo- landevei

Plasering Klasse Navn Tid  
K 10 Sylvi Sommer 22,59  
M 13 Endre Sommer 19,21  
" " Christopher Sievert Nielsen 21,24

" " Sebastian Thackwell 22,39

" " Christoffer Gran 21,33

M 14 Petter Solberg 18,58

" " Thomas Gripheim 19,21

M 15 Andreas Sivert Nielsen 19,52

" " Martin Rygg 24,23

Tandem Terje og Tage Bjørk 17,29

1. M 24-29 Thomas Karlsen 14,57

2. " " Morten Melhus 15,25

1. M 30-34 Magnus Ofstad 14,21  
2. " " Thomas Svane Jacobsen 14,41

3. " " Stein Morten Storø 15,19

4. " " Erik Baardsgaard 15,45

5. " " Erik Nordby 16,12

1. K 35-39 Aud Jørstad 16,52

1. M 35-39 Dag Haug 15,59

2. " " Just Sekkenes 16,35

1. M 40-44 Jarle Mæhlum 14,41

2. " " Sturla Rusånes 15,33

1. M 45-49 Tore Saupstad 15,52

2. " " Bjørn Grimstad 16,11

3. " " Stein Mæhlum 16,22

4. " " Odd Oskar Bjelke 16,53

5. " " Reidar O. Selvig 17,06

6. " " Ole Duus Jespersen 17,58

1. M 50-54 Stein Brudal 15,36

2. " " Bjørn Sandell 15,45

1. M 55-59 Roger Larsson 15,45

2. " " Kjell Erik Åmold 16,18

3. " " Tor Amundsen 16,34

4. " " Gunnar Bøhmer 17,32

5. " " Jan Erik Justnes 17,52

1. M 60-64 Arve Brevik 19,05

1. M 65-69 Henning Dahle 19,15

2. " " Tor Jacobsen 19,59

1. M 70-74 Per Eide 18,55

*Tor Myrseth*

## Resultater klubbmesterskapet terreng 2002

Litt få deltakere på Ryes første klubbmesterskap i terreng. Ni klas-

sevinnere av 21 deltakere gir gode odds for den enkelte, men liten konkurranse. Neste år må vi bli mange flere! Eneste under 40 min på fem runder var Askild. Bra!

K10  
1  
Sommer, Sylvi  
12,04  
1 runde  
K30-39  
1  
Jørstad, Aud (med velt og hjulskift)  
49,26  
4 runder  
M10  
1  
Ramstad Røed, Kristoffer  
11,05  
1 runde  
2  
Berntsen, Daniel  
16,44  
M11-12  
1  
Sørheim, Eirik  
12,45  
1 runde  
2  
Storm Fausko, Ferdinand  
13,25  
M13-14  
1  
Sommer, Endre  
25,22  
3 runder  
2  
Sjong, Morten (med punktering igjen!)  
27,58  
3  
Solberg, Petter  
28,17  
4  
Gripheim, Thomas  
33,12  
5  
Lunøe Waage, Alexander  
52,57  
6  
Rygh, Martin  
53,36  
M15-16  
1  
Larsen Vattenbakk, Askild  
39,48  
5 runder  
M17-29  
1  
Melhus, Morten  
41,52  
5 runder  
M30-39  
1  
Førsker, Per Eivind  
41,53  
5 runder  
2  
Baardsgard, Erik  
42,05  
3  
Skreiding, Jakob  
43,59  
4  
Berg, Ståle  
48,28  
M40 +  
1  
Rønning, Harald

41,41  
5 runder  
2  
Mathisen, Roald  
41,50  
3  
Brudal, Stein  
45,04

*Tor Sommer*

### Purring på medlemskontingenten

Snart sender Hovedstyret ut absolutt siste purring på medlemskontingenten i Rye for 2002 til 60 medlemmer. Det er hvert eneste år mange medlemmer som ikke betaler innen fristen. Dette medfører ekstra arbeid og kostnader for klubben ved utsendelse av stadig flere og flere purregiroer. Spar derfor klubben for dette og betal i tide!

Hovedstyret i klubben har utmeldt 27 personer hittil i år. Disse hadde ikke betalt medlemskontingenten for 2001 eller betalt innen fristen i 2002. De 60 medlemmene som nå mottar siste purring vil bli utmeldt dersom de ikke betaler. De medlemmene som blir utmeldt må sende nytt skjema for innmelding til klubben dersom de fremdeles ønsker å være medlem.

Dersom du skal melde adresseforandring, nytt telefonnummer eller andre e-post adressen din så er klubben veldig takknemlig for at du melder inn slike forhold så snart som mulig.

Meld derfor alle endringer om din adresse, telefon og e-post til klubbens kasserer. Klubbens kasserer har blant annet ansvar for oppdateringer av medlemsarkivet. Kontakt Miguel Valero på telefon 22 37 82 28 (p), 22 63 04 21 (a) eller e-post miguel.valero@axxessit.no

*Hovedstyret*

### Fremtiden til Styrkeprøven - forslag på ny startordning

Frank Solberg, Bærum og Omegn Cykleklubb, og undertegnede har diskutert fremtiden til Styrkeprøven. Bakgrunnen var at Frank Solberg hadde vært i kontakt med arrangørene av Den Store Styrkeprøven (Oslo Cyklekrets).

Arrangørene av Styrkeprøven, det vil antagelig bety administrasjonen og styret i Oslo Cyklekrets, vil endre dagens startordning i Trondheim til følgende:

Fredag kl. 24.00 start av langtidspuljene m/frokost på Dombås kl. 07.00

Lørdag kl. 08.00 første start bestående av 20 ryttere fra hver av de 10 beste klubbene (200 ryttere ut i en pulje)

Neste pulje vil være 200 ryttere i 17 timer+ gruppene til klubbene.

Dette forslaget innebærer at dagens startordning med hver pulje bestående av klubbene forsvinner. Og vi får nå et stort "rekordfelt" med start klokken 08.00 på lørdag morgen.

Spørsmålet er om dette vil skape større interesse for Den Store Styr-

keprøven. For det er nesten ingen tvil om at interessen for å delta i Den Store Styrkeprøven må øke betydelig for at rittet skal ha noen fremtid. I år var det godt under 1900 påmeldte til rittet. Det er heller ingen hemmelighet at det er en sterk forgubbing av deltakerne i rittet. Rekrutteringen av nye ryttere til et så langt ritt er nesten borte, og hvor blir kvinnene av?

Alle som mener noe om fremtiden til Styrkeprøven inviteres til å delta på diskusjonssidene både til BOC og Rye. Det vil være av stor interesse for tillitsvalgte i klubbene om synspunkter på både startordningen og rittet kommer frem. Det er ikke lenge til før det er ledermøte samt årsmøte i Oslo Cyklekrets. Det er her beslutningene om fremtiden til Styrkeprøven vil bli fattet.

*Thomas Svane Jacobsen*

### Rye vant i Holmenkollrittet

Lørdag 14. september ble Holmenkollrittet arrangert. Rittet er 43 km langt. Det var flere gode Ryeresultater i rittet:

I klassen K30-39 år vant Linda Bahr, mens Gunnar Bøhmer vant klassen M55-59 år. I samme klasse tok Tor Amundsen en meget sterk tredjeplass.

Og i tillegg sikret Rye seg seieren i lagkonkurransen. De som var med å sikret seieren i lagkonkurransen var Nils Erik Aas, Erik Baardsgaard, Stig Erik Sørheim, Askild Vatbakk Larsen, Morten Melhus (kaptein) og Sturla Rusånes. Alle disse rytterne plasserte seg også meget bra i sine respektive klasser. Rye vant lagkonkurransen med 7 minutter på neste lag.

Lagkapteinen Morten Melhus skriver: "Vi startet i ett drepende tempo mot Ullevålseter. Hele feltet var samlet. Stig Erik hadde vært i bakken allerede en gang før Ullevålseter, så det ble syklet tøft. På asfaltpartiene fra Hammeren til Skar klarte vi å få organisert en effektiv rulle i laget. Tempoet var meget høyt. I bakkene opp mot Movann syklet Nils Erik Aas et vanvittig tempo, så han har tydeligvis trent en del bakke i år. Dette splittet hele feltet og mange ryttere falt av."

*Thomas Svane Jacobsen*

### Handlekvelder på Oslo Sportslager med mange gode tilbud

Oslo Sportslager inviterer til flere egne handlekvelder for klubbmedlemmer. Første gang er mandag 28. oktober. Deretter blir det 30. oktober og 4. og 6. november. Alle ganger mellom kl. 18 og 21. Representant fra Polar pulsklokke vil være tilstede på handlekveldene i november. Alt i butikken vil være nedsatt med minst 20 prosent på veil. priser.

### Papirutgaven av Ryeposten

Papirutgaven av Ryeposten er sendt ut til mange medlemmer som også har tilgang til nettsidene til

klubben. Dersom du denne gang mottar Ryeposten i postkassen, men samtidig sjekker nettsidene til klubben med jevne mellomrom, vil klubben være veldig takknemlig for om du meldte tilbake at papirutgaven tilsendt kan stoppes.

Dersom det blir færre som trenger papirutgaven - fordi de leser alle nyheter på hjemmesidene til klubben - desto billigere blir det å produsere papirutgaven for klubben!

Dersom antallet papirutgaver som skal produseres reduseres vil tiden redaktøren bruker på å kopiere og klistre frimerker bli redusert, og dette vil bety en bedret situasjon for redaktøren! Prøv selv å kopiere 250 ark tosidig og sett på frimerker (etter å ha stått 25 minutter i kø på postkontoret for å kjøpe B-post frimerker!) - det tar tid!

Meld inn en slik endring til klubbens kasserer. Klubbens kasserer har blant annet ansvar for oppdateringer av medlemsarkivet. Kontakt Miguel Valero på telefon 22 37 82 28 (p), 22 63 04 21 (a) eller e-post miguel.valero@axxessit.no

**HUSK ÅRSMØTET TIL RYE  
ONSDAG 13. NOVEMBER  
KLOKKEN 19.00. FRIST FOR  
INNSENDING AV FORSLAG ER  
30. OKTOBER.**

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

Sendes til

Porto

**B-post**