



# Ryeposten

Sportsklubben Rye  
har  
549 medlemmer

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 1, 13. januar 2003

## Referat fra Årsmøte i Sportsklubben Rye

Onsdag 13. november 2002 Ruse-løkka skole

Leder Sigurd Allern ønsket velkommen.

Til ordstyrer ble valgt Lars Åge Hjelseth.

### Sak 1: Beretning

Det var ingen kommentarer til innkalling eller beretninger fra gruppene eller hovedstyret.

### Sak 2: Innkomne forslag og saker

Det er levert inn skriftlig forslag om å opprette ny gruppe for terrengsykling i Sportsklubben Rye. Forslag med begrunnelse ble lest opp. Det ble fremmet motforslag om at gruppen kun skal omfatte voksne ryttere, ikke aldersbestemte klasser og ikke aktive ryttere med lisens. Sistnevnte forslag ble enstemmig vedtatt. Den nye gruppen vil omfatte ca 30 terrengsyklistere, som blant annet har som mål å arrangere egne ritt. Som leder for gruppen ble valgt Morten Melhus.

Ingen andre innkomne forslag.

### Sak 3: Regnskap

Regnskap og revisors beretning ble gjennomgått av kasserer. Eget skriv med kommentarer til årets resultat lagt frem, dette forklarer årets negative driftsresultat med forsinkelse i utbetaling av tilskudd fra Oslo Kommune, innkjøp av sykkelklær der en del varer gjenstår på lager, samt at leie av gymsal til innetrening kom på årets utgifter. Se for øvrig det omtalte skriv med kommentarer.

Neste år vil klubben følge NIF's kontoplan, da vil utestående fordringer synliggjøres for første gang. Det ble fremmet spørsmål om renteinntekter og svak avkastning på klubbens kontoer. Styret ble oppfordret av Bjørn Hamre om å søke råd angående dette. Regnskap, kommentarer og revisjonsberetning ble godkjent.

### Sak 4: Fastsettelse av kontingent

Forslag om å holde medlemskontingent uforandret i 2003 ble godkjent.

### Sak 5: Budsjett

Forslag til budsjett for 2003 ble lagt frem av kasserer. Ny terrenggruppe vil få tildelt kr 10.000,- fra hovedkassen, videre budsjett for denne gruppen vil styret måtte komme tilbake til. Det fremlagte forslag til budsjett ble vedtatt uten kommentarer.

### Sak 6: Vedtekter

Ingen forslag til endringer i vedtekter ble lagt frem.

### Sak 7: Tildeling av hedersbevisninger

Hedersmerke for 50 års medlemskap ble tildelt Leif Andreas Wellerop,

som var til stede.

Hedersmerke for 25 års medlemskap ble tildelt Tor Myrseth, som var til stede, samt Ole Martin Næsje og Esben Kardel, som ikke var til stede.

### Sak 8: Valg av tillitsvalgte

Valgkomiteen la frem forslag til valg av tillitsvalgte. Det var kun leder for løpegruppa, revisor og valgkomité som sto for valg. Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Valgt styre for Sportsklubben Rye 2003:

Leder Sigurd Allern  
Nestleder Egil Andreas Aasheim  
Sekretær Else Marie Grotterød  
Kasserer Miguel Valero  
Redaktør Thomas Svane Jacobsen

Styremedlem Ingunn Berteig  
Leder turritt Gunnar Bøhmer  
Leder ski Trond Frøshaug  
Leder løp Sigurd Allern  
Leder aktiv Egil Andreas Aasheim  
Leder terreng - turritt Morten Melhus

Leder triatlon Lars Erik Løvdahl  
Leder terreng aldersbestemte klasser Tor Sommer  
Revisor Sturla Rusånes  
Valgkomité Finn Edvardsen, Bjørn Grimstad, Ole Duus Jespersen

### Utdeling av priser til klubbmestere og andre utmerkelse

Etter årsmøtet ble premier til klubbmestere i løp og temporitt ble delt ut til de som var til stede.

Vinnere av distansemesterskap: 1. Henning Dahle 2757 km, 2. Odd Oscar Bjelke 1291 km, 3. Erik Baardsgaard 1237 km

Oppmerksomhet fra turrittstyret ble delt ut til Thomas Svane Jacobsen for solid innsats som initiativtager innen trening, turer, klubbkvelder og ikke minst som nettrektor for klubben.

Klubbens nye medlem, Ole Herman Rønnevig ble tildelt blomster for innsats som resulterte i edle metaller innen ulike sykkelgrener i handikap VM 2002.

*Else Marie Grotterød, 21.11.02*

### Styring og trening av aerob utholdenhet

Klubbkveld for alle i Rye og møte for Ekspreslaget

Velkommen til klubbkveld mandag 3. februar klokken 18.00. Klubbkvelden vil begynne med et foredrag av professor dr. philos Frank Ingjer, Norges idrettshøgskole. Temaet for foredraget er hvordan komme i form på sykkel eller sagt på en annen måte "styring og trening av aerob utholdenhet".

I tillegg til dette foredraget vil det bli et møte i klubbens Ekspreslag.

Her vil den kommende sesongen bli diskutert. Særlig vil det bli diskutert hvem som skal ha rett til å få sykle i en av de to raskeste startpuljene fra Trondheim i 2003. Derfor er det viktig at samtlige av de som kan tenke seg å være med blant de 30 som skal dele de 2 første puljene stiller opp!

Mandag 3. februar klokken 18.00 ønsker vi velkommen til et meget spennende foredrag for alle syklistere i klubben. Professor dr. philos Frank Ingjer, Norges idrettshøgskole, vil snakke om styring og trening av aerob utholdenhet.

Programmet for kvelden er som følger:

Start kl. 18.00: "I form på sykkel" - styring og trening av aerob utholdenhet. Professor dr. philos Frank Ingjer, Norges idrettshøgskole.

Kl. 19.30: Pause.  
Kl. 19.45 - 21.15: Møte i Ekspreslaget / alle som vil være med i en av de to raskeste startpuljene i Styrkeprøven 2003 (Trondheim - Oslo).

Møtet i Ekspreslaget har følgende program:

Kort oppsummering av 2002  
Hvem skal delta i Den Store Styrkeprøven 2003?

Kriterier for å bli med i en av de to 15-manns puljene

Hvem i klubben skal ta ut ryttere til de to 15-manns puljene?

Klubbkvelden med påfølgende møte i Ekspreslaget holdes på Norges Veterinærhøgskole, Velferdsbygningen (bygning 17). Parkering inne på området innenfor hovedporten. Bygning 17 er plassert rett til høyre for hovedporten til høgskolen.

*Thomas Svane Jacobsen*

### Ole Hermann Rønnevig - en syklist med medaljer fra VM og EM

*Stor innsats i årets VM for funksjonshemmede*

Sportsklubben Rye har en syklist som har deltatt i årets verdensmesterskap i sykling. Og han har ikke bare deltatt, men også tatt med seg hjem flere medaljer. Det eneste spesielle med Ole Hermann Rønnevig er at han i 1990 brakk nakken og ble lam fra halsen og ned. Masse trening og utrolig stahet har gjort Ole Hermann til en vinner i sykkelporten for funksjonshemmede.

I august 2002 deltok Ole Hermann Rønnevig i sykkel-VM for funksjonshemmede i Tyskland. Det ikke mange vet er at Ole Hermann Rønnevig er kanskje Norges beste syklist for de med funksjonshemming, og i tillegg ble Ole Hermann medlem i Sportsklubben Rye rett før VM i Tyskland.

Tidligere var Ole Hermann medlem av en annen klubb i Oslo Cyklekrets. Denne klubben sluttet plutselig med sykling og meldte seg ut av Oslo Cyklekrets, og dermed måtte Ole Hermann finne en annen klubb veldig raskt. Ole Hermann valgte Sportsklubben Rye. Og det er klubben vår veldig stolt over!

På årets årsmøte i klubben ble Ole Hermann hedret med oppmerksomhet og blomster for sin innsats i årets VM. Sigurd Allern delte ut blomstene og gratulerte Ole Hermann med innsatsen, og samtidig ønsket han Ole Hermann velkommen i klubben. Etter årsmøtet har Ryeposten tatt en prat med Ole Hermann.

*Hvilke medaljer ble det under VM i Tyskland?*

Jeg klarte ikke helt målsettingen om gull på en av distansene, men flere sølv og bronse er jo også bra beholdning. Den første øvelsen var 1000 meter på bane. Jeg er ikke veldig godt vant med trening på bane siden det ikke eksisterer noen brukbare treningsbaner i Norge. I 2001 var det første gang jeg syklet på bane i Danmark. Var heldig å få trent noen dager på en bane i Odense. I VM nå var banesykling lagt til en kortbane, altså kun 200 meter lang, og det blir dermed en litt mer teknisk øvelse. Starten er særlig vanskelig for oss som må ha fart for å klare svingene. Likevel ble det altså en sølvmedalje - jeg tapte gullet kun med 0,7 sekunder. Veldig ergelig.

*Men du må jo ha visse egenskaper for sykling på bane. Dagen etter sølvmedaljen på 1000 meter ble det jo en ny sølvmedalje.*

Ja, for så vidt, men mer vilje og hard trening.

*Men først en sølvmedalje på 1000 meter og så dagen etter nok en sølvmedalje på 3000 meter bane er sterkt!*

Ok, jeg er litt enig. Det som er litt uregelmessig er at jeg på de første tusenmeterne av 3000 meter faktisk satte ny verdensrekord på 1000 meter. Og med den tiden dagen tidligere hadde det blitt gull på 1000 meter bane. Bakgrunnen var nok mye at rett før start på 3000 meter hadde jeg fått hjelp fra New Zealand til å sjekke lufttrykket i dekkene. Det visste jeg at jeg hadde syklet rundt og rundt på banen med altfor lite lufttrykk i dekkene.

*Etter at du var ferdig med banesyklingen så kastet du deg ut i øvelsene tempo og landevei. Hvordan gikk det?*

Uten sekundering på 23 km tempo ble jeg litt lurt, så det ble en

bronse. Hadde vel egentlig litt mer å gå på, men fikk liksom ikke det ut. Men dagen etter tempoen var jeg bare fornøyd med min bronse på fellesstarten. Denne dagen regnet det helt vanvittig og det er det værste jeg har sett. Flere steder langs løypa var det små bekker og nesten elver. Det var veldig mange som ikke stilte til start og enda flere som brøt. Jeg er bare glad for at jeg kom helskinnet til mål.

Ole Hermann Rønnevig har også medaljer fra tidligere mesterskap. Til sammen har Ole Hermann 8 sølv og 3 bronse etter 11 konkurranser i VM eller EM sammenheng. Han mangler medaljer fra Olympiske Leker, men helt overraskende på Ole Hermann glemte noen å melde på hans funksjonsklasse i Sydney-OL for funksjonshemmede. Men Ole Hermann ser fremover:

Jeg setter ganske store mål for meg selv ved å legge lista på verdensrekord på 1000 meter bane, kjempe om gullmedaljer på alle tempo og fellesstartene, men også å ta OL gull i Athen 2004.

*Hva skal til for at du skal klare dette?*

Jeg må først og fremst holde meg frisk hele tiden. Med min funksjonshemming har jeg store plager i ryggen og nedover beina. Dette må kontrolleres, men også trening og atter trening må til. I tillegg er jeg nødt til å få et støtteapparat på plass. Særlig er jeg på jakt etter en som kan bistå med på lange sykkelturner uten dørs gjennom sesongen. Jeg må nemlig ha hjelp til å løse ut beina ved stopp.

*Dette med skaden din. Hva slags funksjonshemming er det du har?*

Vel, jeg var i januar 1990 involvert i en bilulykke, men heldigvis skadet jeg bare meg selv og ingen andre. Jeg brakk nakken og ble lam fra halsen og ned. Jeg lå lenge på sykehuset, men satte tidlig mål av meg til å kunne gå igjen. Ingen fortalte meg at det skulle være mulig å sykle senere, men etter vanvittig mye slit, smerte, tårer og trening er jeg oppgående igjen. Jeg beveger meg rundt med skinner på beina og krykker. Jeg har helt stive knær. Av og til bruker jeg rullestol som avlastning for rygg og bein.

*Hvordan klarer du så å sykle?*  
Når jeg sykler trækker jeg med helen hele veien og har spesielle sykkelsko med klossen festet bak på helen. Dermed benytter jeg meg mer av lårmuskelaturen enn normal sykling. Jeg har ikke kontroll med ankelene mine. Og som sagt så har jeg visse problemer med å komme av og på sykkelen. Dette trenger jeg hjelp til. Etter ulykken har jeg også fått dårlig balanseevne.

*Og dårlig balanseevne er vel ikke akkurat topp når du skal sykle?*

Nei, men jeg har litt bedre sentrifugalbalanse - balanse i fart. Det å sykle blir derfor også en ekstrem sport for meg. Jeg må ha stor fart. Det nyter jeg i lange baner; masse vind i ansiktet er herlig! Men også å

sykle sammen med andre og delta i det sosiale miljøet. Slik sett er jeg også heldig som får være med på spinning med Rye på SATS Manglerud. Her nyter jeg den harde treningen og det sosiale miljøet.

*Ryktene sier litt at du også driver langrennspigging. Og at du faktisk også er en racer her.*

Vel, jeg har noen medaljer fra NM i langrennspigging, men jeg sliter med skuldrene. Jeg har ikke like rå kraft i skuldrene som mange andre som driver med denne idretten. Så medaljene kommer gjerne på langdistanse øvelsene. Jeg har pigget Skarverennet fem ganger og sist brukte jeg akkurat 5 timer.

*Hva med Vasaloppet?*

Ja, det er en drøm det også, men jeg har blitt nektet start på grunn av funksjonshemmingen. Jeg tror at Vasaloppet er barnemat i forhold til Skarverennet på grunn av løypeprofilen.

Nå skal det bli spennende å følge Ole Hermann videre mot målene. OL i Athen er snart bare ett år frem. Det at Ole Hermann er en ener i sin klasse er det også andre som merker seg. Han er nå innstilt til å få stipend fra Olympiatoppen. Vi i klubben håper at Ole Hermann kan få disse midlene for å satse fullt på å klare gullmedaljer i de kommende mesterskap. Vi kan ikke annet enn å gratulere ham med alle medaljene så langt - og ønske lykke til i fremtiden!

*Thomas Svane Jacobsen*

### Fra Lindesnes til Nordkapp på ski

- en laaaang skitur!  
Ryemedlemmet Jon Chr. Møller har satt i gang med en lang, lang skitur. Jon Chr. Møller har tatt permisjon fra jobben på Manglerud politistasjon for å kunne bruke 4 måneder på en skitur. Han skal gå fra Lindesnes til Nordkapp. Fredag 3. januar startet Jon Chr. Møller på sin lange skitur. Med seg på følget har han 3 polarhunder.

For turen har Jon Chr. Møller etablert noen egne nettsider. Fra disse nettsidene leser vi blant annet:

"Det å gå 250 mil på ski i løpet av 4 måneder er liksom ikke noe man planlegger og organiserer i løpet av en helg. Jeg bestemte meg i april -02 for at neste vinter skal det gjøres, og da hadde jeg jo god tid."

Og blant forberedelsene til turen kan vi lese om følgende:

"Fått Linn-Irene til å forstå at det egentlig er ganske fornuftig å bruke masse tid og penger på å gå Norges lengste skitur."

Underveis på turen fra Lindesnes til Nordkapp kan alle følge ferden via nettsidene til Jon Christian Møller. Nettadressen er [www.jonchristian.com](http://www.jonchristian.com). Det er Linn-Irene Møller som skal oppdatere sidene underveis. Jon Chr. er også interessert i at noen kan dukke opp med fjellskiene sine for å være med på en etappe eller to.

Vi ønsker en riktig god tur - og

lykke til! Rye skal følge med underveis!

*Thomas Svane Jacobsen*

### Ryes egne arrangementer i 2003

Følgende skal Rye arrangere i 2003:

Tirsdag 20. mai: Ryeløpet  
Søndag 25. mai: Nordmarka Rundt

Mandag 26. mai: OCK-banecup

I  
Onsdag 4. juni: Scottcup  
Lørdag 9. august: Oslo Triathlon  
Onsdag 13. august: Scottcup  
Søndag 17. august: Øyeren Rundt  
Tirsdag 9. september: Klubbmesterskap, både temporitt og løp  
*Hovedstyret*

### Ønsker du å teste kondisjonen din?

Avtale med testavdelingen på NIMI om kondisjonstester for medlemmer av klubben.

Klubben har inngått avtale med testavdeling på NIMI Ullevål stadion om testing av fysisk form for medlemmene. Testingen kan skje enten på sykkel eller på løpemølle. Følgende tester tilbys:

Melkesyreprofil (laktatprofil)  
Enn omfattende test som foregår ved måling av melkesyrenivå i blodet ved ulike arbeidsbelastninger. Testen gir mye verdifull informasjon som blant annet bestemmelse av anaerob terskel, styring av treningsintensitet, utnyttingsgrad, og ikke minst effekt av tilbakelagt trening. Passer for personer som trener mye utholdenhet. Gjennomgang av testresultatene blir gitt i etterkant.

Pris kroner 800 inkludert maksimalt O2-opptak (VO2max) og hjerterefrekvens (HFmax) måling

Maksimalt oksygenopptak (VO2max) inkludert maksimal hjerterefrekvens (HFmax)

Den mest vanligste testen for vurdering av aerob kapasitet (kondisjon). Testen utføres på tredemølle eller sykkel etter grundig oppvarming, og varer i ca 3 - 5 minutter. Man skal ta seg helt ut for å få best mulig resultat. Man bør være frisk og under 50 år for å gjennomføre denne testen.

Pris kroner 250 per person (minimum to personer om gangen)

Utvidet veiledningstime vedrørende trening og testresultater

På bakgrunn av dagens og tidligere testresultater gis treningsveiledning i forhold til intensitet, frekvens og aktivitet.

Pris kroner 300 for 30 minutter  
Alle utøvere får utskrift og testrapporter av egne testresultater - også medregnet tidligere tester. Tilbudet gjelder fram til 31. desember 2003.

Dersom du ønsker å benytte deg av dette tilbudet bestiller du testtime på NIMI. Ta direkte kontakt med testavdelingen på telefon 23 26 56 30 / 23 26 56 56. Husk å oppgi ved bestilling av time at du er Ryemedlem - medlemskort må

medbringes på testdagen! Merk også at ved VO2max-test må to medlemmer bestille testtime sammen for å oppnå prisen på kroner 250.

*Thomas Svane Jacobsen*

### Triathlon i Rye - bli med!

Triathlongruppa har ikke så mange faste deltakere, dette håper vi etter hvert skal rette seg. Men det er en del medlemmer fra de andre gruppene i Rye som deltar på arrangementer.

Nivået i gruppa er spredt, fra Pål Cato Elshaug som har kvalifisert seg og deltatt på Ironman i Hawaii, og til undertegnede, som er ren mosjonist, så her er det plass til alle!

Det må vel sies at vi ikke har noe strukturert opplegg for triathlon-trening, bortsett fra svømmetreninga i vinterhalvåret på Holmlia bad hver mandag kl. 19.30. Er det interesse for det kan vi ordne svømmeopplæring i crawl. Men det finnes systematisk treningsopplegg både med tanke på sykkel og løp i de aktuelle gruppene, samt felles innetring på Idrettshøyskolen Sogn. Dersom det passer sånn, reiser vi felles til enkelte triathlonarrangementer.

Ta gjerne kontakt med Lars-Erik Løvdahl, dersom du vil ha en prat om triathlongruppa til Rye! Telefon privat 64 92 45 77, mobil 915 54 949, arbeid 69 25 88 32,

eller på e-post  
[triathlon@sportsklubbenrye.no](mailto:triathlon@sportsklubbenrye.no)

*Triathlongruppa i Rye ved Lars-Erik Løvdahl*

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

Sendes til

Porto

B-post