



# Ryeposten

Hovedstyrets beretning og gruppe-rapporter 2003

Utgitt av Sportsklubben Rye. Nr. 5, 21. oktober 2003

## Innkalling til årsmøtet 2003

Hovedstyret i Sportsklubben Rye innkaller herved til årsmøtet 2003 i klubben. Årsmøtet finner sted onsdag 12. november, klokken 18.00. 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 29. oktober.

*Hovedstyret*

## Hovedstyrets beretning 2003

### 1. Tillitsvalgte

På årsmøtet 13.11.2002 ble følgende styre valgt:

Leder, Sigurd Allern; nestleder, Egil A. Aasheim; sekretær, Else Marie Grotterød; kasserer, Miguel Valero; redaktør Thomas Svane Jacobsen; styremedlem, Ingunn Berteig.

#### Gruppeledere:

Turritt: Gunnar Bøhmer; ski, Trond Frøshaug; løp, Sigurd Allern; aktiv, Egil A. Aasheim; terreng, Morten Melhus; triathlon, Lars Erik Løvdahl; terreng aldersbestemt, Tor Sommer.

Revisor: Sturla Rusånes.

Valgkomité: Finn Edwardsen, Bjørn Grimstad, Ole Duus Jespersen.

Arbeidsutvalget og gruppelederne utgjør klubbens hovedstyre.

### 2. Representasjon utenfor klubben

I perioden 2002/2003 har Per Langseth og Gunnar Mandt vært medlemmer av OCK's kontrollkomite. Lars Åge Hjelseth, Thomas Svane Jacobsen og Egil A. Aasheim representerte klubben på OCK's årsmøte.

### 3. Administrasjon

Styret har i årsmøteperioden hatt fire møter i hovedstyret og tre møter i arbeidsutvalget. Samarbeidet har som i tidligere år fungert godt.

### 4. Økonomi

Vi henviser her til regnskap og revisjonsberetning, som legges fram på årsmøtet.

### 5. Idrettsarrangementer

Rye har gjennomført følgende idrettsarrangementer: Ryeløpet (20. mai), Nordmarka Rundt (25. mai), Scott Cup (onsdag 4. juni), Oslo Triathlon (lørdag 9. august), Scott Cup

(onsdag 13. august), Øyeren Rundt (søndag 17. august). I tillegg til disse åpne arrangementene er det arrangert klubbmesterskap for syklistene (temporitt) og løperne (tirsdag 9. september), samt klubbmesterskap i terrengsykling (lørdag 20. september).

### 6. Informasjon og rekruttering

Nettsiden fikk i 2003 nytt design, den har blitt mer innbydende å lese og enklere å redigere. Nettsiden har mange faste lesere i klubben, men fungerer også som eksternt informasjon til interesserte og bidrar dessuten til rekruttering av nye medlemmer. Etter desember 2002 har nettsidene hatt mellom 178 og 895 "besøkende" per døgn, gjennomsnittet er 202. Ryeposten har i årsmøteperioden kommet ut med fem utgaver, både i papirutgave og i en digital versjon som er lagt ut på nettet.

### 7. Medlemsutviklingen

Det har de siste årene vært en jevn og solid medlemsvekst. Denne har fortsatt i siste periode. Nærmere opplysninger legges fram på årsmøtet.

### 8. Diverse

Tor Myrseth har hatt ansvaret for klubbens felles inntrening på Idretts-høgskolen. Klubben har hatt samarbeidsavtale med flere sportsbutikker i Osloområdet med rabatt for Rye-medlemmer, samt rabattavtale for Rye-medlemmer ved flere helsestudier.

*Hovedstyret*

### Årsrapport 2003 Løpegruppa

Sigurd Allern ble på årsmøtet i Sportsklubben Rye høsten 2002 valgt til ny leder i løpegruppa. Årsmøtet ble holdt i mars i år. Styret har ved siden av lederen bestått av Miguel Valero (kasserer), Else Marie Grotterød og Ingunn Berteig. Miguel Valero har fungert som trener.

Det viktigste arrangementet har vært Ryeløpet, som i år ble arrangert for 4. gang den 20. mai. Deltakelsen var omtrent som de siste årene. 94 fullførte. Arrangementet gikk teknisk sett meget bra, og Ketil Heyerdahl fulgte opp med rask resultat-service.

Løpegruppas aktivitet har sommeren 2003 vært preget av deltakelse i stafetter, spesielt har kvinnene vært aktive. Vi har også fått flere nye og raske kvinnelige løpere som medlemmer. 26.5 deltok vi med ett seniorlag (kvinner), et veteranlag (kvinner) og ett veteranlag (menn) i Bølerstafetten. I Holmenkollstafetten i mai stilte vi tre lag. Kvinnelaget deltok i eliteklassen etter opprykk i fjor.

Laget ble nr. 17 av 20 lag og brukte 66.08, som er ny klubbrekord. De fire siste lagene i eliteklassen rykker ned til kvinner senior neste år, men laget var bare ti sekunder fra å beholde plassen. Det hører med til historien at de aller fleste på laget aldersmessig er veteraner/superve-teraner. Et stykke ut i stafetten lå Rye-jentene på 12. plass, så mulighetene er der. Seniorlaget for herrer brukte 59.23 (en typisk "Ryetid" i den klassen) og ble nr. 44 av 67 lag. Vi stilte også et mixlag som brukte 65.15. Det holdt til 8. plass og premiering.

Neste kollektive utfordring var DHL-stafetten (tidligere Manpower) i august på Ekeberg. Her stilte vi med to stafettlag i 3 x 3 km (kvinner). 1.laget ble nr. 2 og 2. laget nr. 10. Vårt mix-lag løp også godt og ble nr. 4 av 45 lag i denne klassen. Jentene fikk blod på tann etter denne gode innsatsen og i Drammensmaraton siste lørdag i august stilte vi med et kvinnelig lag som løp maratondistansen oppdelt i 8 etapper. Laget vant foran Sturla og brukte 2.59.34 på distansen.

Deltakelse i individuelle løp har det vært mindre av. En del av løperne i "kjernegruppa" har deltatt i karusel-løpene i Oslo og på Romerike. I Sentrumsløpet stilte få Rye-løpere opp. Beste prestasjon stod Margrethe Sem for. Hun løp de ti kilometerne på 40.13 og ble nr. 16 av alle kvinnelige løpere.

Klubbmesterskapet ble arrangert 9. september i Maridalen. Distanse 6.8 km. Beste mannlige løper, uansett klasse, ble Dag Arne Hole (som er nyinnmeldt) foran Pål Cato Elshaug. Beste kvinnelige løper ble Margrethe Sem foran Marit C. Synnevåg.

*Sigurd Allern*

### Årsrapport 2003 Aktiv senior

Aktiv gruppe senior har i år hatt økt aktivitet sammenliknet med de siste årene. Kjernen består fremdeles av veteranryttere som sykler på landevei. I tillegg har vi i 2003 fått frem et bra jentelag som har hevdet seg bra i mange konkurranser, både på landevei og i terrenget. Bjørn Hamre har vært trener for denne gruppen. Leder og oppmann for gruppen er henholdsvis Egil Andreas Aasheim og Carl Erik Pedersen.

Som nevnt har ryttere fra gruppen oppnådd mange gode resultater. Jeg vil spesielt trekke frem resultatene fra veteran-NM, der Rye tok 7 medaljer. Best av alle var Elisabeth Nielsen som tok gull i fellesstart. De andre medaljene ble hentet hjem av Aud Jørstad, Gunn Hilleren, Carl Erik Pedersen og Stein Mæhlum (alle

sølv), samt Kjell Erik Åmold og Ivar Westby som begge tok bronse.

For første gang på mange år stilte dessuten 2 jenter til start i NM for seniorer. Gunn Hilleren og Aud Jørstad kjørte meget bra, og de var ikke langt unna en topplassering. De kom til slutt inn på henholdsvis 7. og 10. plass. Dette var meget bra, særlig tatt i betraktning at dette var første virkelig store utfordring på dette nivået, med alle de beste kvinnesyklister i landet på startstreken.

Blant syklistene som har oppnådd gode resultater i løpet av sesongen vil jeg til slutt nevne Linda Bahr, som har holdt et jevnt høyt nivå gjennom hele sesongen og hevdet seg helt i teten i de fleste terrengritt hun har deltatt i.

Sportsklubben Rye hevder seg bra både på landevei og i terrenget. Jentelaget som startet systematisk med fellestreninger i fjor høst, har bidratt til den høyeste aktiviteten på flere år. Bjørn Hamre fortjener honnør for jobben han har gjort som trener. Carl Erik Pedersen har assistert Bjørn, og jentene har fått mange gode tips fra ryttere med lang erfaring på sykkelsetet.

Økonomisk har vi klart oss brukbart. Vi har ikke hatt behov for tilskudd fra hovedkassen og har tært på tidligere opptjente midler. Slik situasjonen er nå - etter at bingojobben er borte - må vi se oss om etter alternative inntektskilder eller få støtte fra hovedkassen. Vår ambisjon er å holde aktiviteten i vår gruppe på et minst like høyt nivå som i år.

*Egil A. Aasheim*

### Årsrapport 2003 Terrenggruppa for 10 - 16 år

Tiden går fort når man har det gøy, og det må vi ha hatt i sommer. Det er vanskelig å forstå at nok en sesong går mot slutten. Vi har også i år hatt en hyggelig økning i antall deltagere i gruppa vår. Det er nå løst NCF lisens for til sammen 45 ryttere i klassen 10-16 år. Dette er en fin økning fra i fjor. I gjennomsnitt deltar ca 25-30 på hver mandagstrening. Spesielt gledelig er det at vi også har utvidet med 3 jenter. Det gir et hyggelig bidrag til treningen. Nicolas Lemyre har også i år hatt hovedansvar på trenersiden, og hatt ansvar for de eldste rytterene. Han har motivert og øst av sin erfaring slik at lysten til videre seriøs satsning har økt. Det lover godt for videre rekruttering til junioryttere. Nytt av året har Tord Bern Hansens Terrengsykkelskole vært. Dette er et fint tilbud til barn under 10 år for å introdusere dem til sykkelporten.

Tord har benyttet lek og enklere

terreng for å lære barna å beherske sykkelen, og mestre forskjellige situasjoner. Det blir ikke noen stor overraskelse om det ut av denne gruppa kommer deltagere til neste års sykkelgruppe. I den store gruppa med syklistere fra 10-13 år har vi forsøkt å legge vekt på det å ha det gøy sammen. Det kan til tiden bli litt mye gjørme og bading for noen, mens andre elsker det og har sikret satt vaskemaskinen hjemme på flere store utfordringer.

Resultatmessig har det vært en fin sesong, med mange bra enkeltprestasjoner i Scott Cup. Rye har også fått inn mange ryttere høyt oppe på resultatlista i cupen totalt, dvs. Beste poengsum fra 6 av 8 ritt. Best i år igjen var Sylvi Sommer med sammenlagt seier i klasse K11-12. Mest gledelig har vært den store gjengen med Rye trøyer som drar avgårde i klasse M11-12 år. Gutter med godt humør og stå på vilje. Dette har nok vært den største årsaken til at Rye er den klubben som har hatt flest ryttere som fullførte 6 av 8 ritt, totalt 17 stk. Neste år settes det trolig opp en vandrepokal til den klubben som har flest deltagere - den pokalen skal vi i Rye legge beslag på!

Sesongens beste resultat ble levert av Andre Sommer som kunne klatre helt til topps på seierspallen under NM i terrengsykkel i Skien i slutten av juli. Andre kan smykke seg med tittelen "ungdomsmester i M13-14" Vi gratulerer! Søster Sylvi var ikke mye dårligere, og leverte en fin andre plass i K11-12. Dette var et spennende arrangement som vi må motivere flere til å delta på til neste sesong. Og om to år er det Frøy som skal arrangere NM på Skullerud - der skal vi vise hva Rye syklistene er gode for.

Også i år har vår gruppe hatt ansvar for to av rittene i Scott Cup, og klubbmesterskap i terreng. Alle arrangementer har godt greit, med hjelp av en etter hvert ganske så erfaren stab. Det skal påpekes at Scott cup rittet på Korsvoll 13. august går inn i historien som det våreste sykkelritt som noen gang er blitt arrangert. Men vi "rodde" det i land.

Til slutt en stor takk til alle som har bidratt i løpet av sesongen enten ved våre ritt, som oppsamler på treningen eller som funksjonærer bak i kulissene. Uten all deres frivillige innsats ville vi ikke hatt en vellykket sesong.

*Tor Sommer*

### Årsrapport 2003 Turrittgruppa

På tross av at sesongen startet med en langvarig periode med regn og kulde, ble likevel 2003 sportslig sett en usedvanlig god sesong for turrittgruppa. Det skyldes nok mye det treningsarbeidet som ble lagt ned gjennom vinteren, og ikke minst det grunnlaget mange skaffet seg på den årlige sydenturen tidlig på våren.

Utover våren hadde vi mange henvendelser fra folk som ønsket å kjøre Den Store Styrkeprøven med Rye. Årsaken er nok at flere og fle-

re får kjennskap til det brede tilbudet av homogene lag med kompetente ledere som klubben hvert år bygger opp på basis av vårmøtene på Ruseløkka skole.

Ekspresslaget slo an tonen med nesten å sette løyperekord på Mjøsa Rundt. To uker seinere ble det lagseier og ny rekord på strekningen Trondheim - Oslo. Hele 17 av medlemmene våre kan nå smykke seg med tittelen rekordinnehaver på tiden 13.41.46. Dermed var gamlerekorden slått med 1 minutt og 1 sekund. Laget besto av: Carl Erik Pedersen, Jarle Mæhlum, Tronn Skjerstad, Håvard Jenssen, Stig Bjarne Dørmænen, Trond Hegrenæs, Thomas Svane Jacobsen, Stein Morten Storrø, Erik Baardsgaard, Sverre Lande, Dag Haug, Henning Sørum, Frode Krüger, Thomas Karlsen, Ivar Flaten, Sturla Rusånes og Bjørn-Ragnar Kjærsmo. I tillegg til Ekspresslaget hadde vi 15-timers, 17-timers, 19-timers og 24-timerslag som alle gjennomførte med glans.

Det er ingen tvil om at Styrkeprøven er viktig for Rye. Bare fra klubben vår er det nå alt i alt 127 ryttere som stiller på startstreken på strekningene.

Neste høydepunkt kom da Tronn Skjerstad satte løyperekord i Jotunheimen Rundt. NRK sendte en lengre reportasje der vi alle kunne bivåne hvordan Trond parkerte de skarpeste konkurrentene i den umenneskelige stigningen opp mot Sognefjellet og kjøre i mål som vinner og ny rekordinnehaver. Ny rekord er på 12.46.15.

Uten å vurdere alle de gode prestasjonene opp mot hverandre, er det vel likevel naturlig å fremheve Stein Morten Storrø, Egil Aasheims og Henning Sørums rekordritt på strekningen Nordkapp - Lindesnes på 4 døgn, 22 timer og 18 minutter. Strekingen er på 2634 km. På startstreken på Nordkapp sto også Dag Haug og Carl Erik Pedersen. Men disse måtte gi seg p.g.a. skader og slutte seg til støtteapparatet, som også utførte en prestasjon det står respekt av. De som skal kjøre bil i 30 km i timen og sørge for at rytterne får nødvendig forpleining over mer enn 2600 km bør ha spesielle egenskaper. Rekordløpet fikk god dekning i media. 8 juli, kl 04.18 ankom de Lindesnes, etter å ha syklet 5 timer og 5 minutter raskere enn forrige rekord, også den var det Rye-ryttere som sto bak.

Noe av det mest positive som har skjedd i klubben de siste årene, er at antallet kvinnelige syklistere har økt betraktelig. Forhåpentlig har vi nå fått et fundament som fører til at det rekrutteres ennå flere jenter i årene som kommer. Mange av jentene har virkelig også markert seg sportslig.

Nordmarka Rundt ble i år rammet av værgudenes vrede. Deltakertallet var det laveste på flere år. Over-skuddet, som før har betydd mye for oss, forsvant. Om det var værgudene, eller kollisjonen med Vestfold Rundt, som lå bak den svake oppslutningen, ble diskutert heftig etter-

på. Da gikk det bedre på Øyeren Rundt. Her var det relativt god deltagelse, og klubbkassen fikk et pent påfyll. Etter utbygging og omlegging av vegtraseen på Lillestrøm vurderer turrittstyret å forandre litt på start og innkomst neste år.

De siste årene har vi rekruttert en hel rekke dyktige og ansvarsbevisste nye medlemmer til klubben. Likevel måtte rittlederen for Øyeren Rundt virkelig slite for å få nok frivillige til å dekke alle oppgavene. Med så mange medlemmer burde vi unngått slike problemer. Det sosiale miljøet, alle treningstilbudene, de økonomiske fordelene og fellesløsninger i forbindelse med reiser og arrangementer, bidrar uten tvil til både trivsel og bedre sportslige resultater for hver enkelt av oss. Er det for mye å vente at vi setter av noen timer for å få det hele til å fungere?

Sesongen 2003 kan likevel gå inn i historien som et usedvanlig godt år. Vi har fått mange nye medlemmer som har bidratt til å opprettholde et godt samhold og en trivsel som mange profiterer på i hverdagen.

*Gunnar Bøhmer*

### Årsrapport 2003 Triathlon-gruppa.

Den eneste fellestreningen i triathlon-gruppa er svømmingen på Holmlia Bad i vinterhalvåret. Så også i år.

"Villmannen" er et vintertriathlonstevne som nærmest er blitt obligatorisk. Sammen med skigruppa deltok vi også i år, selv om deltakelsen var mer beskjeden enn ellers, kun tre deltakere fra Rye. Pål Cato Elshaug innfridde i vanlig stil, og vant klassen sin. Han slo faktisk en så god triathlet som Espen Wagner med over to minutter. I klassen 40-49 år stilte Bjørn Grimstad (skigruppa) og vår Freddy Olsen. Freddy ble nr. 7, og Bjørn nr. 8. Skigruppa bør komme sterkere tilbake neste år.

Kjempearrangementet Roth Challenge i Tyskland sto også i år på timeplanen. Søndag 6. juli var det de evige sliterne Freddy og Pål Cato som representerte Rye internasjonalt.

De ble som alltid tatt svært godt vare på av våre tyske vertsfamilier, og selve arrangementet er i en klasse for seg. Helproft. Med 2.500 deltakere og 150.000 tilskuere stiller det alle andre triathlonarrangementer helt i skyggen. Verdens beste triathleter sto på startstreken, og det er det imponerende av Pål Cato ikke å bli slått med mer 1½ time. Freddy manglet bare tre minutter på å komme seg under 12 timer.

I august var det som vanlig lagt opp til gjennomføring av Oslo Triathlon, i samarbeid med Oslo Politis Idrettslag (OPIL). Også i år hadde vi værgudene på vår side. Sol og blå himmel. Mange tilskuere og 20 grader i vannet. Ny deltakerekord, 182 (i nyere tid). Med deltakere fra Tyskland, Belgia og Canada ble det også et viss internasjonalt svung over arrangementet vårt. Og mange nye deltakere.

Vi har fått henvendelse fra Triathlonforbundet om vi kan arrangere NM til neste år. Dette viser at vi alle sammen, ikke minst dugnads-gjengen, gjør en meget god jobb, takk for innsatsen!

*Lars-Erik Løvdahl*

### Årsrapport 2003 Skigruppa.

Årets skisesong startet for de ivrigste allerede i oktober. Da fikk vi snø i Osloområdet. Som vanlig fulgte snøsamling på Hornsjø siste helg i november. Perfekte forhold begge dager, og vi fikk mange mil på ski. Skiføret i marka holdt seg helt fram til påske, og vi hadde den lengste skisesongen på mange år. Skigruppas utenlandstur gikk i år til Italia og Tyskland med mange deltagere fra Rye. Løpet i Marcialonga hadde 30-årsjubileum og ble derfor arrangert i klassisk stil, noe som gjorde at over 1000 nordmenn stilte til start. Før vi dro videre testet vi alpinskiene i Dolomittene. I Tyskland deltok vi i både skytting og klassisk stil i König Ludwig lauf, hvor Pål Cato tok world-cup-poeng.

På grunn av de fine snøforholdene ble i år alle renn arrangert etter terminlista. Både gutter og jenter fra Ryes skigruppe hevdet seg meget bra og hentet hjem mange premier i år. Sesongen hadde nå vært så lang at enkelte nesten var "mettet" før Birkebeineren. På Birken hadde vi perfekte forhold, og vi fikk mange bra plasseringer. Endelig klaffet det for Bjørn, og han tok sitt første merke.

*Trond Frøshaug*

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

Sendes til

Porto

B-post