



Sportsklubben Rye

**Rye 17 - 2018**



**Sportsklubben**

*Rye*





# Sportsklubben Rye

- Klubb for amatører
  - Sykkelgruppe (landevei- og terreng)
  - Løpe- og skigruppe
  - Triathlon og multisport
  - Barne- og ungdomsgruppe
- Miljø preget av:
  - Humør, hjelpsomhet, ærlighet, åpenhet og respekt
  - Hver enkelt skal kjenne seg betydelig og inkludert
- Informasjon: [www.skrye.no](http://www.skrye.no) og Facebook Sk Rye 17





# Vi sykler for å ha det gøy

**THIS ONE  
RUNS ON FAT  
AND SAVES YOU MONEY**



**THIS ONE  
RUNS ON MONEY  
AND MAKES YOU FAT**





# Rye 17

- Treningsmiljø med fokus på landeveissykling
- Felles motivasjon:
  - Sammen skal vi ha det gøy
    - trenger “general”
  - Deltagelse på Styrkeprøven (Trondheim – Oslo)
- Ellers:
  - Samkjøring av laget og bli trygge på hverandre
  - Høy fokus på sikkerhet
- Ambisjon:
  - Rye 17: Under 17 timer





# Ressursgruppe - 2018

## Ressursgruppe

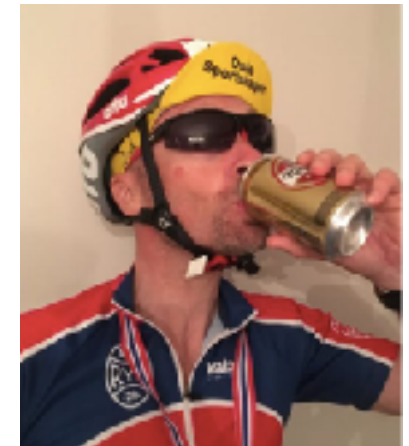
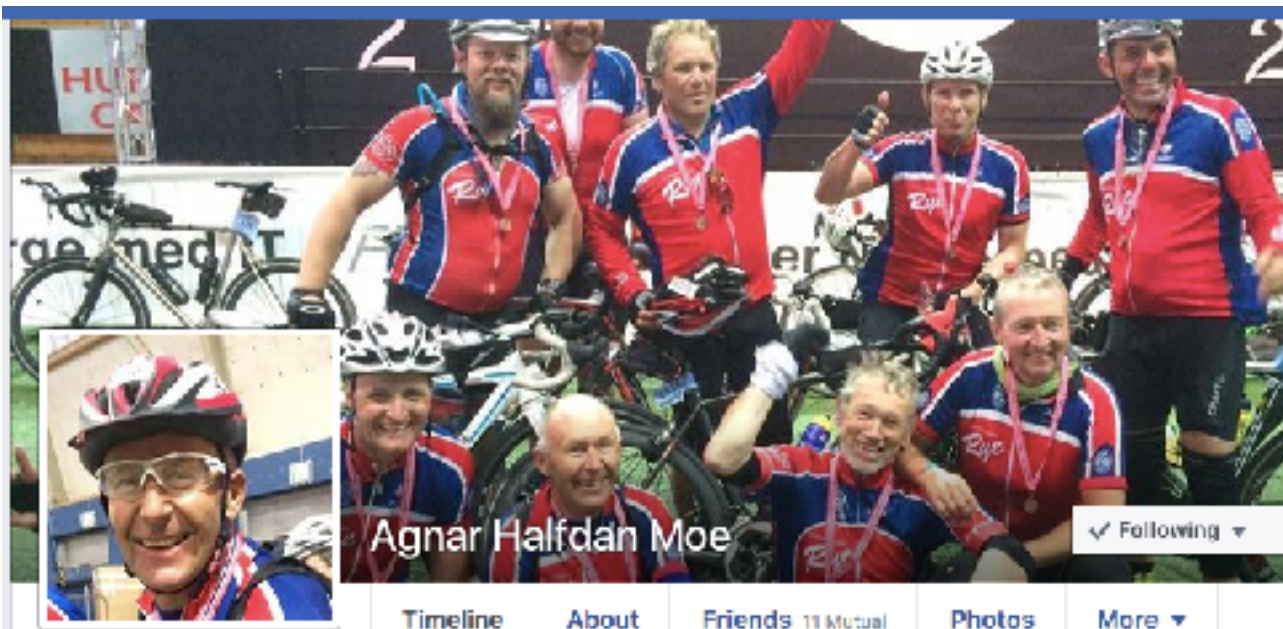
- Josef Noll, Kathrine Sølvberg, Espen Gulbrandsen, Stein Are Stegga Olausen, Asgeir Fløtre, Stig Øydna Kvarsnes (styre rulle)
- Øyvind Øgle Thorvaldsen (Events)
- <http://SportsklubbenRye.no/rye17> og på vår Facebook Gruppe SK Rye 17 <https://www.facebook.com/groups/SkRye17/>





# Fokus i Rye 17

- Sikkerhet
- Tren og sykle sammen
- Har det hyggelig,
- Kommer i mål Trondheim-Oslo med flest mulig rundt 16t 55min
  - 2016 - 16t 4min



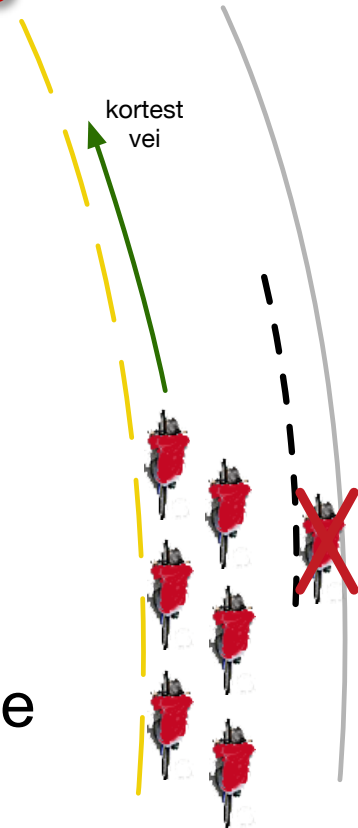


# Rye 17: 1. Sikkerhet

## 2. kos og hygge



- Hvorfor?
- “ingen må tenke”
- “ingen skal være nervøs”
- vi ønsker å unngå velt
- Dermed
  - fortell ved veksling
  - hold 1 m avstand til sprekkene (slangene tåler ikke slag)





# Fokus i Trondheim-Oslo

- Tenk “laget”
  - 1 m avstand til hull i veien, bruk veibanen
  - fin flyt, rolige overganger
  - fartsrekke 0,5-1,5 km/t raskere
  - 220 W max opp bakkene
  - tell til 10 etter rundkjøringer
  - tett i fronten
  - 30 cm sporveksling, både framme og bak, sykle som svanene flyr
  - motiver de andre
  - kjeft på kaptein, hvis nødvendig
- Tenk deg selv
  - Spis og drikk
  - Sykle økonomisk, hold flyten
- “ingen må tenke”, “jeg kan stole på laget”



finn feil





# Trondheim - Oslo





# Tidsplan Trondheim (Augustin hotel, Kongens gate 26)

- **Fredag**
- hent startnummer
- ~kl 17 Sykler kommer
- kl 18 BOC/Rye møte (Royal Garden, Kjøpmannsgata 73)
- deretter: kasse utdeling Rye 17
- individuell: mat, soving
- **Lørdag**
- kl 05:00 frokost
- kl 06:00-06:20 leveranse av kasser til bilen
- **kl 06:20 bilen forlater Trondheim**
- **kl 06:50 Start BOC17/Rye17**
- .... ca 3t 10min - 3t 45min til hver matstopp
- kl 23:45 +/- 1 time ankomst Valle Hovin

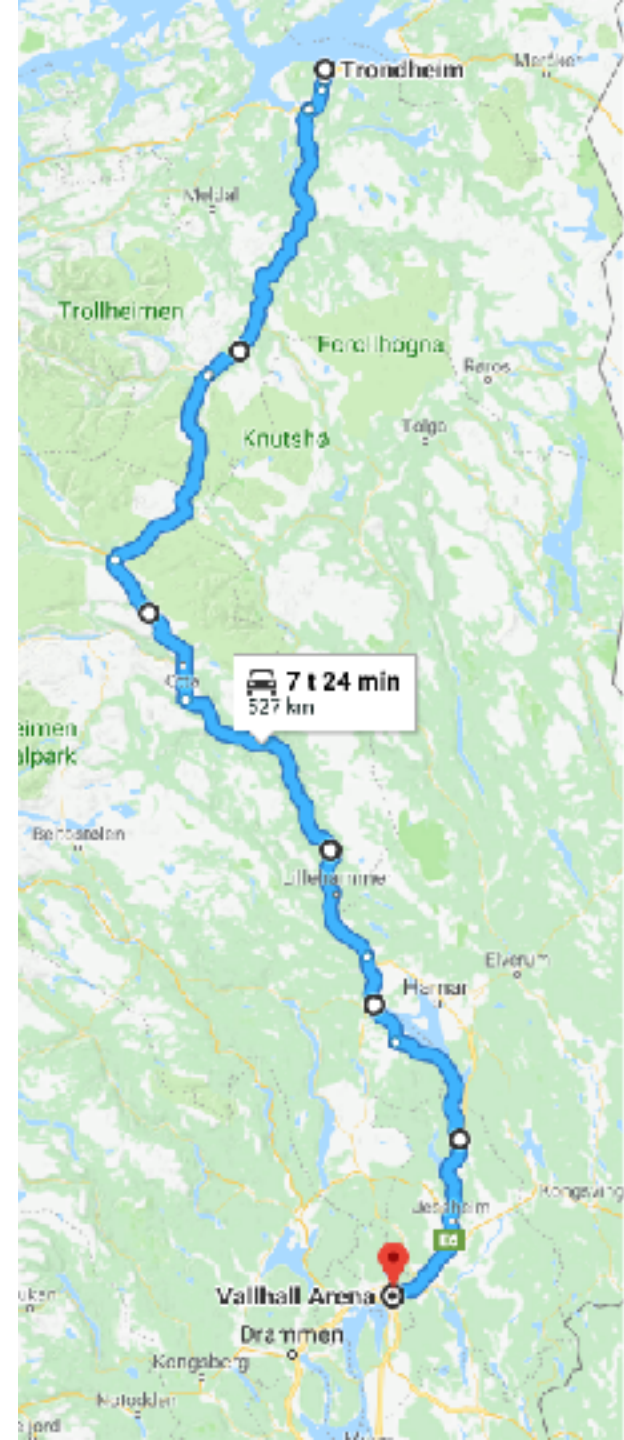




# Trondheim-Oslo

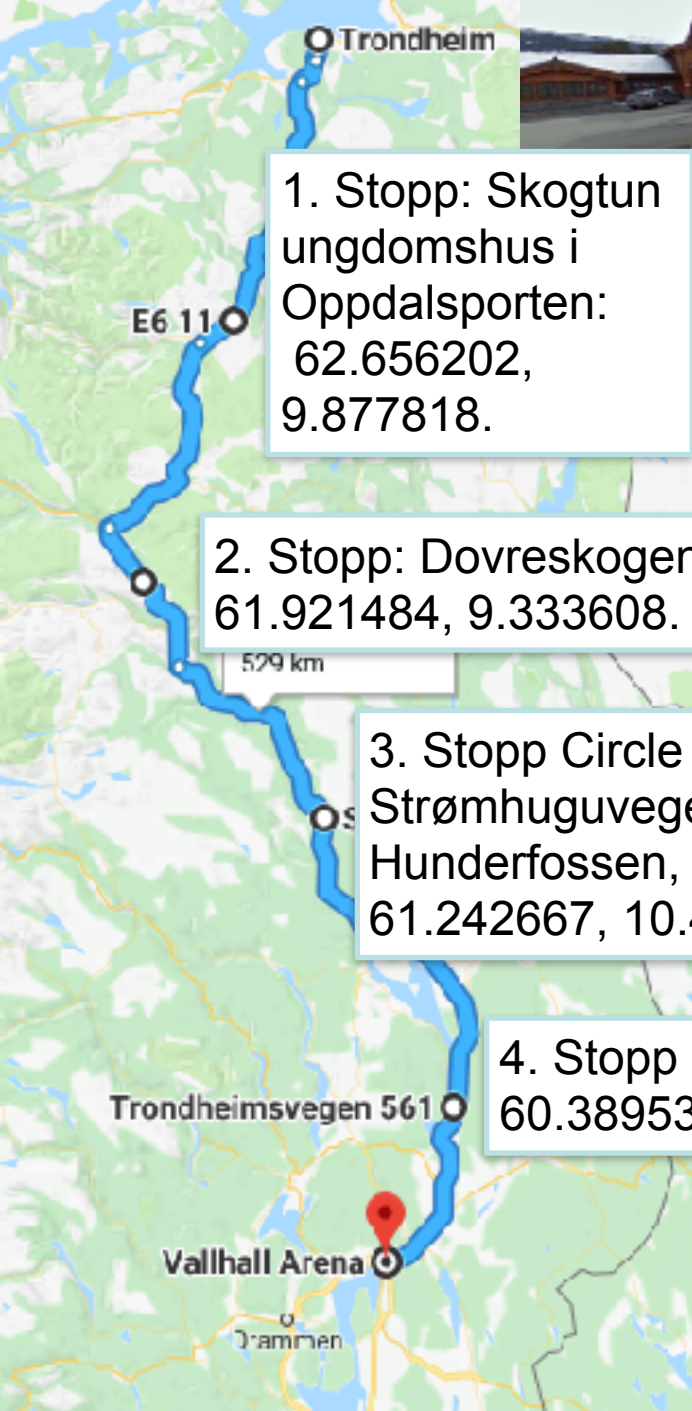
- Starttid 06:50
- Rye17: 18 ryttere
- BOC: 13 ryttere
- vi bytter hver ~35 min, med 12 rytter i rulla
- 4 stopp a 4 min
  - tømm, fyll opp med ny mat
  - bytt flasker
  - tiss
  - stå klart 30 s før avreise (spis)
- Last ned gpx fra styrkeproven.no/gps
- 1. Stopp: Skogtun ungdomshus i **Oppdalsporten**: 62.656202, 9.877818.
- 2. Stopp: **Dovreskogen**, 61.921484, 9.333608.
- 3. **Stopp Circle K** i Strømhuguvegen ved Hunderfossen, 61.242667, 10.433504.
- 4. Stopp på **Minnesund**. 60.389539, 11.208090 (gamle/nedlagt bensinstasjon)
- Vi stopper ved punkteringer.
- det vil ligge en service bak oss (hvis det lar seg gjøre) er den raskt på plass





○	Trondheim	
○	62.656202, 9.877818	ca 110 km
○	61.921484, 9.333608	ca 115 km
○	61.242667, 10.433504	ca 115 km
○	60.389539, 11.208090	ca 125 km
📍	Vallhall Arena, Dronning Margretes Ve	ca 70 km
+	Legg til destinasjon	

bare 9 timer ekstra med sykkel....



1. Stopp: Skogtun ungdomshus i Oppdalsporten:  
62.656202, 9.877818.



2. Stopp: Dovreskogen,  
61.921484, 9.333608.



3. Stopp Circle K i Strømhuguvegen ved Hunderfossen,  
61.242667, 10.433504.



4. Stopp på Minnesund.  
60.389539, 11.208090.





**Sportsklubben** *Rye*

A collage of four small images: a hand holding a tennis racket, a person on a bicycle, a person on a snowboard, and a person on a skateboard.



## Pakkeliste - rytter

<https://www.sportsklubbenrye.no/node/27589>

- Hjelm, Briller
- Hals/ head over
- Regn jakke- ?, heller: søppelsekk med hull for hodet og armer, lang framme, kort bak (under sykkelgenser, kan rives av når den ikke trengs)
- Rye sykkel genser
- Vinter jakke
- Vind vest,
- Super trøye
- Løse armer
- Korte & Lange hansker, hansker
- Sykkel bukse, Løse ben
- Sykkel sokker, Sykkel sko

- 2 flasker, ekstra slange++
- mat

for kassen:

- Sykkelflasker (4-6), merket "V" vann eller "S" sportsdrikk
- Div mat, salttabletter
- Tørre hansker.
- Varme klær (i pose)

for følgebil:

- liten plastpose med mobilen&penger (hvis man må bryte)
- 2 x extra hjulset (Josef + ??)





# Pakkeliste - mat/teknisk

<https://www.sportsklubbenrye.no/node/27589>

## Mat

- Bokser
- Vannbeholder (40 l?)
- Bananer
- Gel, bar
- kakao
- salttabletter
- 1-hjelp
- kniv, skjærefjøl
- serveringsbrett

## Teknisk

- Pumpe, dekk skift
- 2-set hjul
  - Shimano 10 fra Josef
  - xx fra ??
- 2 x Dekk
- Embrako
- Kjedekutter, kjedelås
- tape
- girkabel
- ekstra sykkel(?)







# Hjelp fra Mat/Teknisk

- Teknisk bil ( med avstand til laget )
  - Andreas
- Matbil 18 (Peugeot, 5 seter) kasser for Rye17
  - Devrim +49 152 3407 4502
  - 6 flasker i kassen,
  - eget mat
- Matbil BOC,
  - Ingrid +47 904 06 383
- Drikke/mat/utstyr i teknisk bil(?)
  - kald cola, kaffee
  - banan (Oslo)
  - sjokomelk
  - karbonader/Pizza (Minnesund)
  - vann, salttabletter,
- flasker: V - vann, S (eller ingen) Sportsdrikk (Maxim)





# God tur til oss alle sammen

- Mer info på <http://skrye.no> og på vår Facebook Gruppe SK Rye 17 <https://www.facebook.com/groups/SkRye17/>

