

Måne	Uker	Dato	Dag	Ritt	Hva	Oppmøtested	Kilometer	Kommentar		
April	15	9	man							
		10	tir		Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	4 x 4 drag, egen oppvarming		
		11	ons			bli kjent	Hvervenbukta	50	en liten trillerunde for de som har lyst	
		12	tor							
		13	fre							
		14	lør							
		15	søn				Rolig langtur	Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye
	21	16	man							
		17	tir			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	4 x 4 drag, egen oppvarming	
		18	ons							
		19	tor			Rullekjøring	Hvervenbukta	50-60	ut mot Tusenfryd	
		20	fre							
		21	lør							
		22	søn				Rolig langtur	Hvervenbukta	100	Son-turen sammen med Rye
	22	23	man							
		24	tir			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4	
		25	ons							
		26	tor			Tempo	Hvervenbukta		4 man gruppe, 25 s ledelse	
		27	fre							
		28	lør							
		29	søn				Rolig tur	Skullerudstua	80	Sykle gjennom Enebakk Rundt traseen
	Mai	23	30	man						
			1	tir	Enebakk	Ritt	Skullerudstua	80	Varm opp godt!	
			2	ons						
			3	tor			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4
			4	fre						
			5	lør						
			6	søn				Rolig langtur	Oslo Krist. Senter	100
		24	7	man						
8			tir			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 6x4	
9			ons							
10			tor			Tempo	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
11			fre							
12			lør			Hafjell	Langtur	Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell
13			søn			Hafjell	Langtur	Hafjell	185	Hafjell-Oslo
25		14	man							
		15	tir			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4	
		16	ons							
		17	tor			Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.	
		18	fre							
		19	lør			Nordmark	Langtur	Årvoll skole	150	Gjennomkjøring
		20	søn			<b>DUGNAD</b>		Årvoll skole		Alle er med i dugnaden
26		21	man							
		22	tir			Bakkedrag	Grefsenkollen	30-40	Bakkedrag, 8x4 - Siste bakkedragene	
		23	ons							
		24	tor			Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
		25	fre							
		26	lør			Randsfjord Ritt	Randsfjorden	150	for de som vil	
		27	søn			Mjøsa Run	Langtur	Minnesund?	230	sammen med BOC
27		28	man							
	29	tir			Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
	30	ons								
	31	tor			Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Fetsund og østover		
		fre								
		lør								
		søn			Tyri fjorden Ritt	Sandvika	145/245	1 eller 2 runder, avtale etter Mjøsa		
Juni	28	4	man							
		5	tir		Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	4 man gruppe, sletta ved Åråsen st.		
		6	ons							
		7	tor			Rullekjøring	Oslo Krist. Senter	100	Gardermoen Rundt	
		8	fre							
		9	lør							
		10	søn			Langtur	Oslo Krist. Senter	185	Oslo-Hafjell	
	29	11	man							
		12	tir			Tempo	Oslo Krist. Senter	50-60	5 x sone 3, 1 x sone 5	
		13	ons							
14		tor					30	trilling, egentrening		
15		fre								
16		lør			Styrkeprøven	Trondheim-Oslo	540	Trondheim		
17		søn								



Sone

4

3

1 - 2

Bakkedrag og tempo. Høy intensitet på dragene.  
Mellomlange turer med innlagte drag. Storrulle i k  
Rolig langtur og restitusjonsturer.

<https://sportsklubbenrye.no/rye17>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/29775>  
<https://goo.gl/forms/aO4o6PdjdHA5yjE3>  
<https://www.facebook.com/groups/SkRye17>

vår offisielle hjemmeside  
Info over Rye17 i 2018  
Påmeldingsskjema  
vår diskusjonsside på Facebook

## Oppmøtestedene:

- Hverv. = Hvervenbukta Parkeringsplass
- OsloK. = Oslo Krist Kjeller
- Grefsen. = Grefsenko kryss Lachmanns vei
- Årvoll = Årvoll skol Bård Skolemesters vei 1
- Randsfj = Ritt Ranc Brandbu
- Tyrifj = Tyrifjorden Sandvika senter
- UiO\_Kjeller = UiO |Gunnar Randers vei 19
- Skullerud = Parkeringsplass ved Skullerudstua

<https://www.google.no/maps/place/Grunnskolen>  
"Trollveiskrysse" <https://www.google.no/maps/pl>  
0590 Oslo  
start kl 09??  
start kl 07:00  
2027 Kjeller

## Type sykling

- tur/langtur Kjøre med laget, blir kjent med hverandre
- tempo kjører i grupper (3-5 personer) fram og tilbake
- rulle sykle med 14-16 personer i rulla, andre i halen
- bakke sykle 4 min bakkedrag med konstant hastighet

## Andre info

<https://sportsklubbenrye.no/node/26749>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/26151>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/27589>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/25985>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/26805>  
<https://sportsklubbenrye.no/node/26405>

Rullekjøring - Rye2018  
Fokus i Rye 17  
Pakkelliste Trondheim-Oslo  
2016: Fram mot oppstart 5Apr2018  
Mai/Juni 2016 treningsplan  
Treningsplan 2016 fram mot Enebakk Rundt

## 2018 planer

- 1. mai - Enebakk Rundt 1. mai
- 12.-13. mai - Hafjell samling (konkurransen med BOC)
- 19. mai Nordmarka Rundt (og dugnad på 20. mai)
- 27. mai - sykle Mjøsa Rundt som langtur sammen med BOC
- 3. juni - Tyrifjorden Rundt
- 16. juni - Styrkeprøven