



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 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

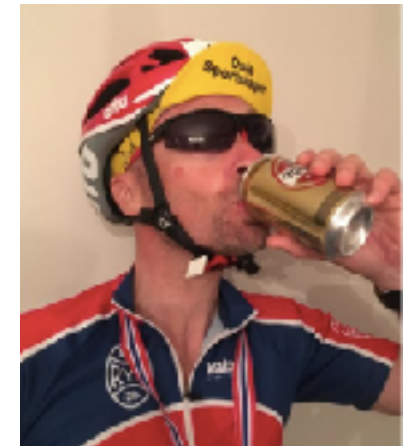
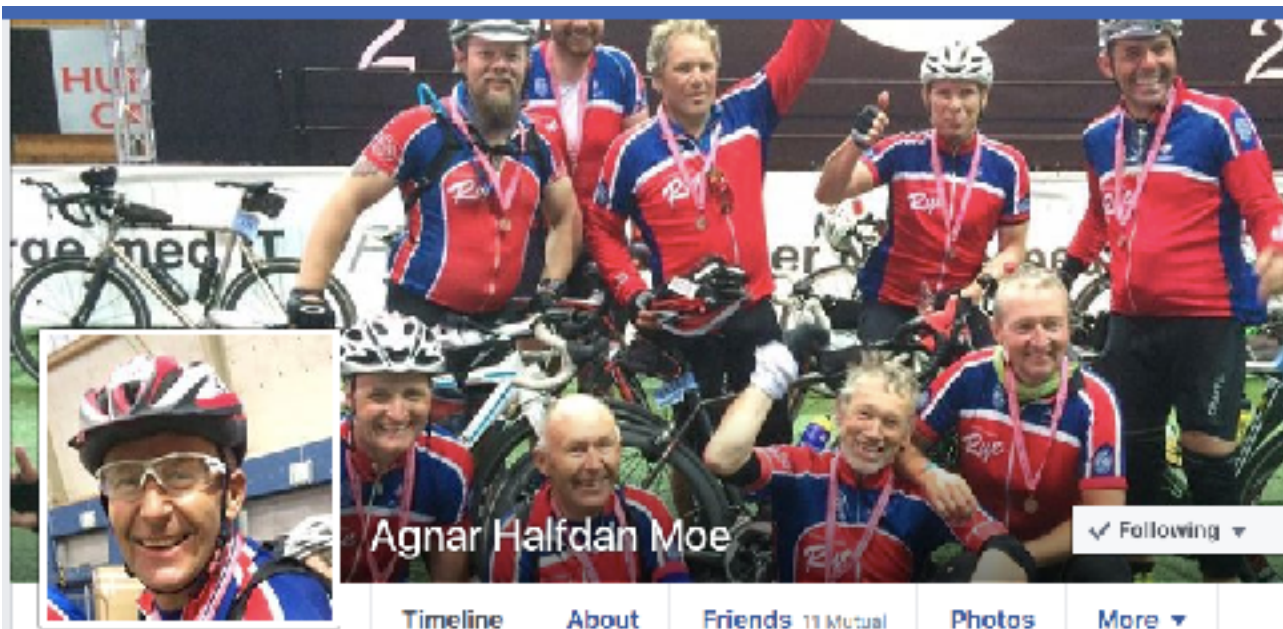
- Josef Noll, Kathrine Sølvberg, Espen Gulbrandsen, Stein Are Stegga Olausen, Asgeir Fløtre, Stig Øydna Kvarsnes (styre rulle)
- Øyvind Øgle Thorvaldsen (Events)
- <http://SportsklubbenRye.no/rye17> og på vår Facebook Gruppe SK Rye 17 <https://www.facebook.com/groups/SkRye17/>





Focus hos Rye 17

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



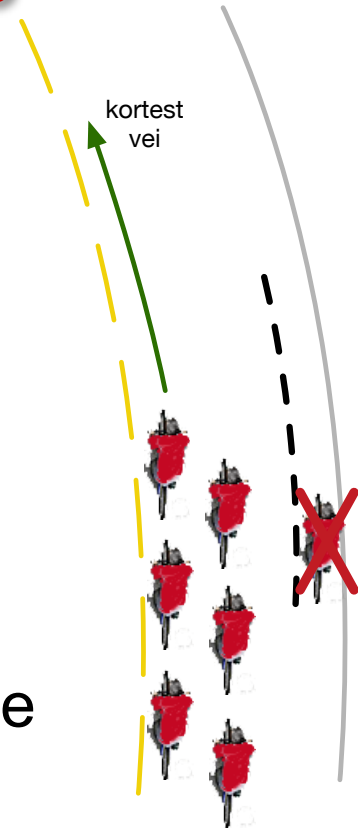


Rye 17: 1. Sikkerhet

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)



Trondheim - Oslo

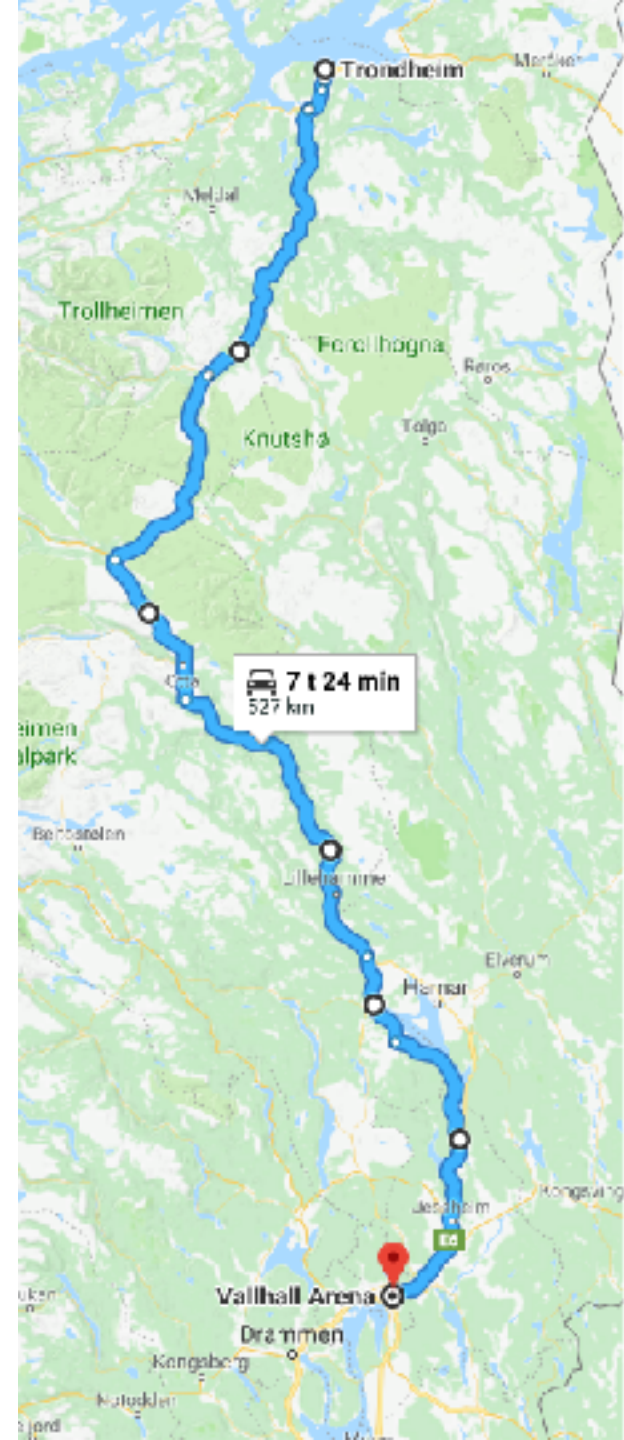




Trondheim-Oslo

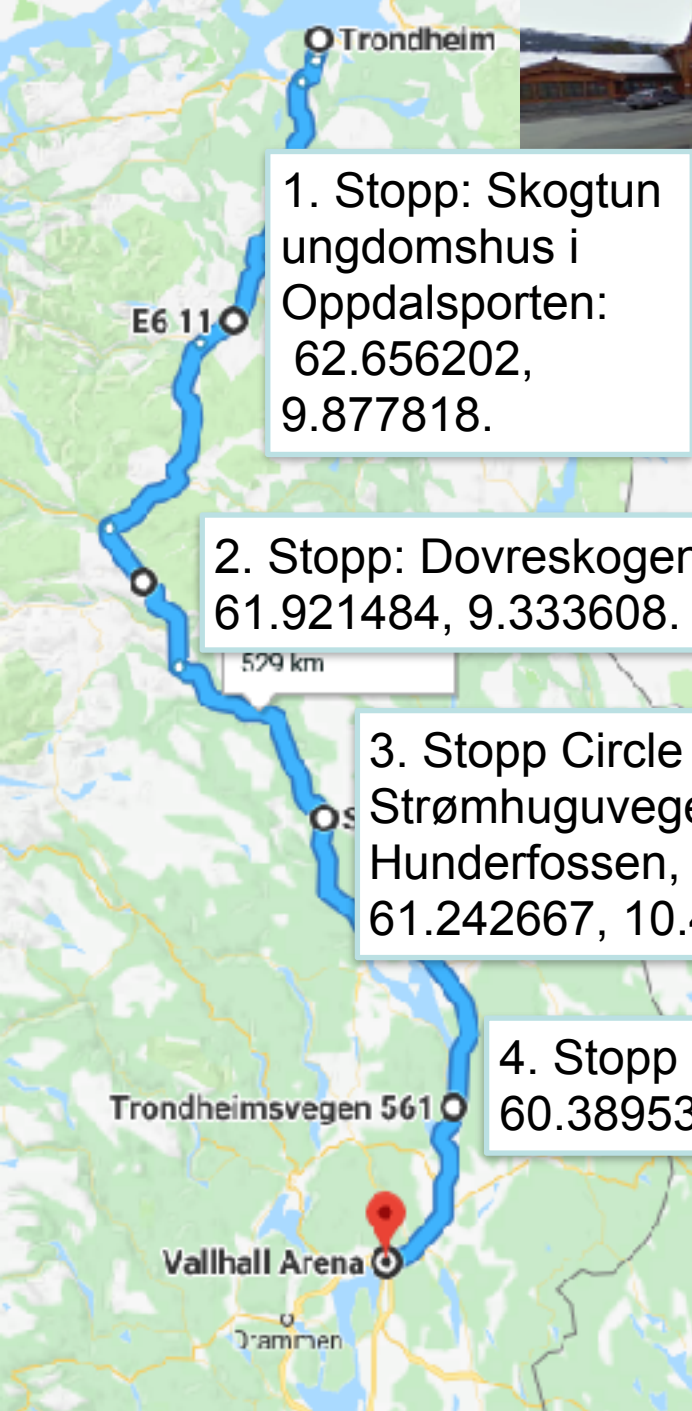
- Starttid 06:50
- Rye17: 18 ryttere
- BOC: 13 ryttere
- vi bytter hver ~35 min, med 12 rytter i rulla
- Last ned gpx fra styrkeproven.no/gps
- 1. Stopp: Skogtun ungdomshus i **Oppdalsporten**: 62.656202, 9.877818.
- 2. Stopp: **Dovreskogen**, 61.921484, 9.333608.
- 3. **Stopp Circle K** i Strømhuguvegen 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.







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/>





To Do

- 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)





Pakkeliste - rytter

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

- Hjelm, Brilller
- 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(?)

