



Rye Tempoen

2015

Dagens agenda:

Lagtempo NM

Oppstandelsen

Tempoen lever...

Ressursgruppen

Målsetninger

Gjennomføring #1 og #2

Staps testing

og litt Masters



NCF NM Lang distanse:

- NCF Aktivt NCF ritt i øverste divisjon
- Gjennomgang av regelverk
- Oppsummering



Norges Cykleforbund

Mesterskapet er et aktivt ritt

- NCF arrangement med UCI regler
 - Samarbeid med Styrkeprøven
- Merkede frontbiler og dommerbil
- Teknisk service tilgjengelig for alle lag
- Rittet «sendes» live fra Lillehammer til Oslo i ulike medier
- Målgang på Ekeberg

Regelverk



- Det brukes UCI landeveissykler
- Tempohjelm og -drakt vil være tillatt
- Kun for registrerte klubber
- Klubben ordner påmelding og betaling
 - Rye har allerede ordnet dette
- Maks 30 lag og 20 ryttere
- Tiden vil bli registrert på 11. mann i mål
- Alle klubber stiller med kommissær som byttes med et annet lag
- For alle rytter junior, NC/elite, masters ++

Sist, men ikke minst

- Det lages egne vinnertrøyer for laget som vinner
- Fra 2016 blir det norske mesterskapstrøyer
- Høyeste klubbttittel i Norge
- Det blir j. hard konkurranse, sann mine ord.



Ressursgruppen for Rye Aktiv



Espen Fossheim: kaptein og primus motor



Claes Watndal: kaptein og motor uten primus



Eirik Olsen: tempohest og kontaktperson trening



Bård Røsok: STAPS



Jarle Skogland: logistikk ansvarlig



Kristin Falck: kommunikasjonsansvarlig



Trond Overn: kontaktperson terrengsykkel

Målsetninger 2015:



SPORTSKLUBBEN

Rye



- Vinne NM Langdistanse
 - Realistisk topp 3
- Stasjonsritt med topp 3. plassering
 - ER, RR, NR ++
 - TdH, Jotunheimen. Forslag?
- Masters med NM, Nordisk og VM
 - Kvalifisering til VM i Ålborg i Danmark
 - Forsvare NM Seier og regnbuetrøye.
 - Flere topp 5 plasseringer.
- Vinne Master Cupen 2015
 - 3. plass i år
- Laget lever hele sesongen



Gjennomføringsplan part #1

- Bruttotropp (30 stk)
- Samkjøring med XP
 - Trening, tirsdager
 - Mallorca
 - Treningsleir i Fredrikstad
 - Satsningritt
- Stor individuell frihet ift til enge satsninger
- Staps testing og oppfølging
 - Blir mulighet for lettveksttesting i Norge
- En for alle, alle for en. Lagfølelse.





Gjennomføring part #2

- Felles og individuell treningsplan
 - Tilpasset tid og kapasitet
 - Styrketrening og program
 - Spinning 4 ganger i uka
 - Egenskapstyrt program fra Staps
- Bygge kjørestryke
 - Kjøre masters/NC fellestarter og tempo
 - Mye kapasitet og lagtempo trening
 - Treningsleir og Fellesaktiviteter (XP, egne)
- Mentorprogram



Staps priser

- **RYE har fått 30% rabatt på prisen**
- **Rye sponser at Staps kommer hit siste uke i nov**
 - Blir her i 3 dager til tirsdag morgen
 - Testing på Advancia på Sekdsmokorset
- **Egenandel Tempoen og Masters 2014 ryttere med 5 ritt**
 - Alternativ 1: 1000 for første test. 2000 for test i februar + generelt program med tilpasning til måleresultater. Totalt 3000,-
 - Alternativ 2: Test pluss oppfølging 6 mnd med PT. Totalt 4500,-.
- **Egenandel andre ryttere (hvis kapasitet)**
 - Alternativ 1: Ca 2000 per test + generelt program med tilpasning til måleresultater. Totalt 4000,-
 - Alternativ 2: 6 mnd inkl 2 tester ca 900 per måned. Totalt 5400,-



Dette får vi til sammen...

Og da trenger vi deg og dine gode bein

Vi er tross alt Norges største klubb

Det er på tide at vi viser det...