

Velkommen til Rye 15

Info møte



Teams

- Demp mikrofonen din
- Chat – skriv ned spørsmål
- Vi stopper jevnlig og tar opp spørsmål
- Pål stopper oss for spørsmål ved behov
- Vi sender ut presentasjonen samt spørsmål/svar i etterkant
- Referent : Pål



Velkommen til Rye 15

- Praktisk om Teams - Pål
- Velkommen/agenda - Hans
- Rye 15 litt historie - Frank
- Evaluering 2019/20 - Hans
- Ressursgruppa 2020/21 - Hans
- Målsetning 2021 – Frank
- Fokusområder i 2020/21 - Frank



Velkommen til Rye 15

- Økonomi inkl. budsjett 2021- Jarle
- Treningsopplegg 2020/21 - Frank
- Ritt- og samlingsplan 2021 – Frank
- Dugnad – Hans
- Rye bunad - Hans
- Meld deg på Rye 15 – Hans
- Meld deg på spinning - Frank



Historikk Rye 15

- Ble etablert i 2002 som et springbrett til Rye XP og som «neste steg» fra Rye17
- **Hovedmålet er Trondheim - Oslo**
- Resultater for laget
 - 2002 : 16.58
 - 2003 : 15.52
 - 2004 : 16.07
 - 2005 : 15.25 - 35 km/t i snitt



Historikk Rye 15

2006 : 16.38

2007 : 17.07 – året som huskes for motvind

2008 : 15.14 - 35,44 km/t i snitt

2009 : *laget satte løyperekord på RR – 3.39*

2009 : 14.23 - 37,52 km/t i snitt

2010 : 14.57

2011 : 14.18 - 37,72 km/t i snitt

2012 : 16.28



Historikk Rye 15

2013 : 15.20

2014 : 15.41

2015 : 15.28

2016 : 14.52

2017 : 15.26

2018 : 17.06 – 17 til start

2019 : 16:29 – 17 til start inkl Eidsvoll

2020 : avlyst



MR med Eidsvoll 2019



Historikk Rye 15

- Skal være 1,5 – 2 timer bak XP
- Mange gode resultater til tross for år med få ryttere
- Strukturerte og gjennomfører ihht plan
- Ryttere i laget som har vært med i mange år er viktige
- Mye god rutine i laget som overføres nye ryttere



Historikk Rye 15

- DSSP på 15 t klarer man erfaringsmessig med :
- Jevn trening gjennom vinter , gjerne variert med ski
- Spinning med laget
- Fellestreninger ute etter påske
- Oppkjøringsritt er viktig fartstrening
- Være positiv





Sportsklubben

Rye

Evaluering 2019/20

- Spinning: bra oppmøte og god innsats
- Maraton-spinning x 2: vellykket
- Mallorca: **avlyst**
- Treningsplan: fokus på individuell trening / tester
- Treninger for grupper fra siste del av mai
- Konkurranser: **avlyst**
- Dugnad: **kun Terrengsykkel festivalen**
- Økonomi: lite forbruk
- Løypevaktkurs
- Evalueringsskjema (5 spørsmål) - epost



Evaluering 2019/20

- 1. Hvordan fungerte vintertrening/grunntrening 2019/20?

Bra 20/22 (91%)

Eget opplegg 1/22 (5%)

Nesten ikke trent 1/22 (5%)



Evaluering 2019/20

- 2. Hvordan fungerte treningsplaner basert på mye egentrening ?
- Bra eller veldig bra: 13/22 (59%)
- Eget treningsprogram: 3/22 (14%)
- Har trent noe: 3/22 (14%)
- Fikk det ikke til: 3/22 (14%)



Evaluering 2019/20

- 3. Har du været motivert og trent godt ?
- Ja 14/22 (64%)
- Moderat 8/22 (36%)



Evaluering 2019/20

- 4. Er du motivert for 2021 med Rye 15 ?
- Ja 17/22 (76%)
- Kanskje 2/22 (10%)
- Jobber med saken 1/22 (5%)
- Vet ikke 1/22 (5%)
- Nei 1/22 (5%)



Evaluering 2019/20

- 5. Blir du med på spinning kommende vinter ?
- Ja, blir med på spinning 13/22 (57%)
- Ja, men kun på Maraton spinning 2/22 (10%)
- "Nei" eller "Nei pga. Corona"/ "nei pga. utesykling": 6/22 (29%)
- Usikker 1/22 (5%)



Individuelle tempo-tester

- 10 km tid: 14 min 37 s til 17 min 28 s
- 20 km tid: 31 min 15 s til 37 min 00 s
- 30 km tid: 47 min 43 s til 52 min 32 s
- 50 km tid: 80 min 33 s til 85 min 30 s

- Tidtaking med Strava
- Standard utstyr (ikke tempo utstyr)

Mjøsa Rundt 2019



Resultater i 2019

- Enebakk (Rye 15 + Rye 1) 2:05
- Nordmarka (Rye 15 + Rye 1) 4:10
- Randsfjorden (Rye 15 + ESK) 4:01
- Mjøsa (Rye 15 + ESK) 6:54
- Trondheim-Oslo (Rye 15 + ESK) 16:29



Gj.snittsfart i 2019

- Enebakk (Rye 15 + Rye 1) 38,4
 - Nordmarka (Rye 15 + Rye 1) 35,6
 - Randsfjorden (Rye 15 + ESK) 38,1
 - Mjøsa (Rye 15 + ESK) 34,8
 - Trondheim-Oslo (Rye 15 + ESK) 32,7
-
- Gj.snitt watt for HS 2,4 og 2,3 w/kg på MR og T-O





Ressursgruppa Rye 15

Rolle	Navn	Mob tlf	Epost
Leder/kaptein	Hans Skari	99736350	hans.skari@yahoo.no
Kaptein/ trening	Frank Thommesen	40475415	frank.thommesen@gmail.com
Kaptein/ økonomi	Jarle Henriksen	93487303	jarle.henriksen@helse-sorost.no
Logistikk ritt , samlinger og dugnad	Pål Berg	91858182	pal@redq.no
Støttespiller			
Støttespiller			

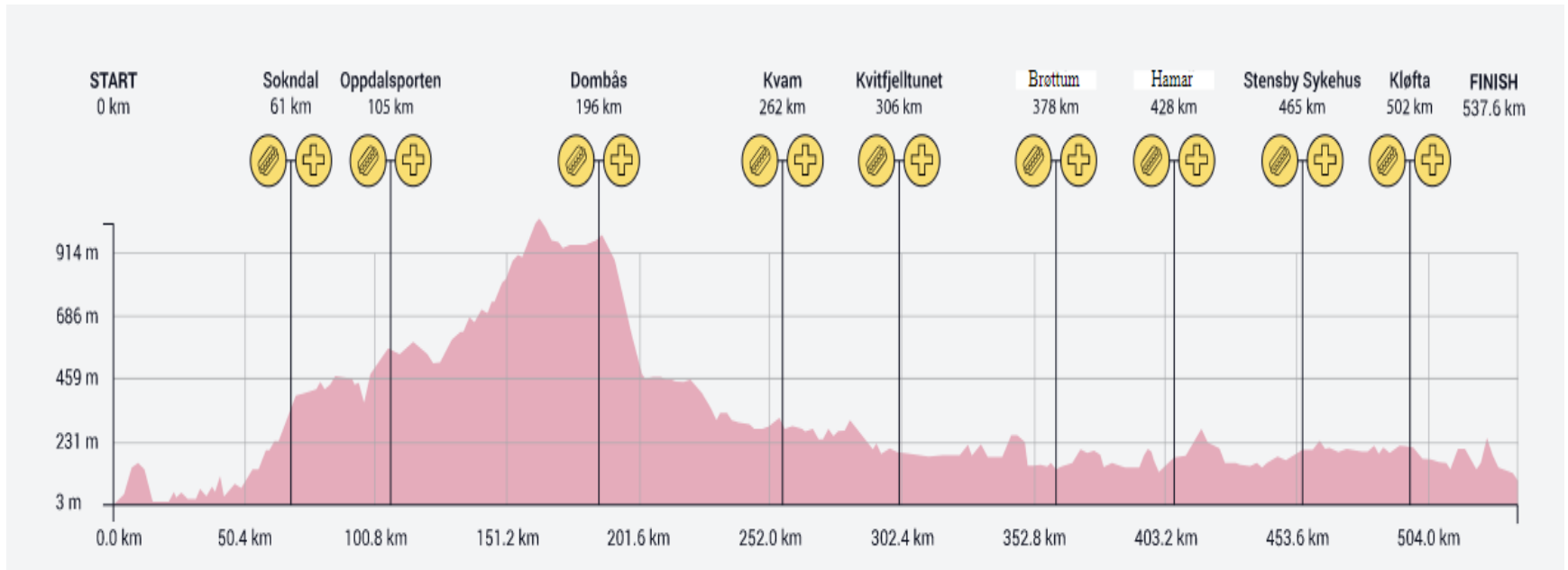


Pause

5 minutter 😊



DSSP



Målsetning for Rye 15

Forventet sluttid 15.30 34,8 km/t

- 30 til start i Trondheim
- Jevnt lag – trene mer sammen
- Treningsplan med variert trening
- Lagbygging – lagånd og positivitet
- Deltagelse – viktig å gå inn for oppgaven
- Interesse – ta et eierskap til prosjektet
- Kameratskap – du får venner for livet



Typisk kassestopp



Fokusområder

- Spinning med watt sykler på SSS
- Maraton spinning x 3
- Kombinasjon egentrening og fellestrening (månedspaner)
- Statusmøter på Teams/sosialt
- Oppkjøringsritt
- Tempotester singel
- Tempotester lag



Fokusområder

- Teknisk god rullekjøring
 - Flyt i laget og oppnå lav luftmotstand
- Godt samarbeid - teamwork
- Disponere lagets kapasitet
- Lojalitet – oppmøte treninger og dugnad
- Sikkerhet, valg av gode spor, konsentrasjon
- Vedlikehold sykkel





Økonomi

- 38 betalende i 2020
- Ca. 26.000,- på lagkonto
- Kapteinsteamet/ressurspersoner rundt laget mottar ingen form for honorar
- Vi kan forvente økte kostnader i 2021 dersom Corona tilpasninger fremdeles vil gjelde



Budsjett 2020-21

- **Egenandel til laget kr.300,- for ryttere fra 2019-2020/
for nye ryttere kr.900,-**

År	Post	Inntekter	Utgifter	Resultat pr.31.08.21
	2020 Saldo pr. 15. oktober	26000		
	Egenandel ryttere fra 2020 (300,- x 15)	4500		
	Egenandel nye ryttere Rye15 (900,- x 15)	13500		
	Ernæring ryttere ritt		8000	
	Tilskudd bil under T-O og samlingshelger		10000	
	Ekstra maratonspinning		9000	
	Diverse/utstyr ryttere Rye15		8000	
	Totalt:	44000	35000	9000



Økonomi

- **Mulige inntekter**

- Rye 15 søker SK Rye om støtte – motytelse vil være dugnad x 2 pr rytter på Rye arrangementer

- **Andre inntekter**

- Gode innspill mottas med takk
- Ikke nødvendigvis kroner og øre , utstyr eller annet er også veldig interessant





Sportsklubben *Rye*



Trening høst og vinter

- Rolige langturer så lenge som mulig – følg med på FB, men legg gjerne ut turer selv også
- Spinning 1 gang pr uke
- Egentrening rulle
- Ski eller andre alternativer
- Forslag til treningsplan fra og med november sendes Rye 15 påmeldte



Spinning



Sportsklubben

Rye

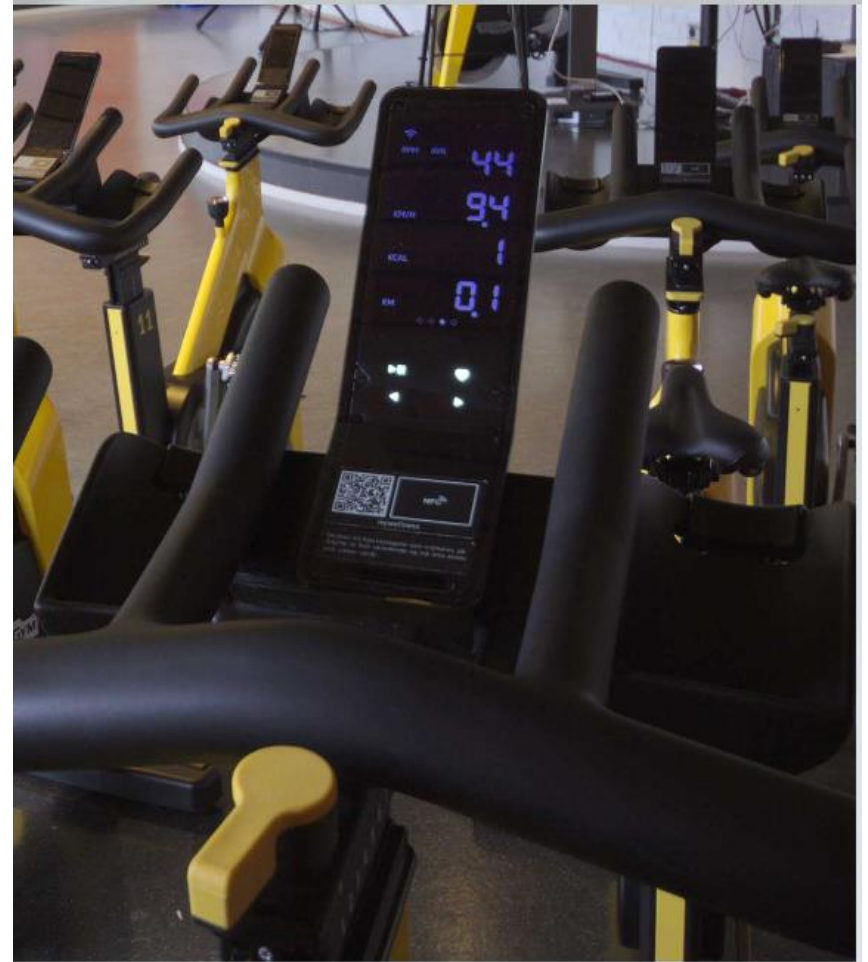


Spinning

- Gir et veldig godt utbytte
- Trening i fellesskap – du yter mer
- Rye 15 spinning på SSS
- Oppstart uke 44
- Frem tom uke 51
- Gratis parkering
- Bli kjent med dine lagkamerater
- Lagbygging



Spinning



Spinning på SSS

- Onsdager fra kl. 20:00 – 21:30 Vi må være ute av senteret kl. 22:00
- Mulighet for streaming av timen til de som eventuelt sitter hjemme og sykler på rulle
- Technogym Group Cycle er den første og eneste spinningssykkelen som blir levert med et system integrert for gruppetrening.



Spinning på SSS

- Den måler watt, hjerterefrekvens, tråkkfrekvens, distanse og kalorier gjennom hele treningsøkten. Resultatene vises på sykkelkonsollen, lagres i treningsbiblioteket og kan vises for hele gruppen via wi-fi dersom ønskelig.
- For at dere skal nyttiggjøre dere systemet må hver enkelt deltager laste ned Skullerud Sport Senter appen og opprette en bruker. Dere kobler dere opp på sykkelen via appen



Trening vår og sommer

- Ritt og treningskalender vil bli utarbeidet
- Variert innhold –
partempo/lagtempo/fartslek/tempotester
- Fellestrening tirsdager: tempo / klatring
- Fellestrening torsdager: rulletrening
- Langturer/rulletrening helg
 - 2 helger med trening lør + søn. ("samling")
- Oppkjøringsritt kan erstatte treninger



Ritt- og samlingsplan

Utkast !

- Maraton spinning x 3 (desember/januar og mars)
- Samling lør + søn fra Oslo x 2 (trolig 24./25. april og i mai) med følgebil
- Enebakk rundt – 1.mai (lørdag)
- Nordmarka rundt – dato ikke klar
- Randsfjorden rundt – 29.mai (lørdag)
- Mjøsa rundt – dato ikke klar
- Trondheim – Oslo – 12.juni (lørdag)



Effektivitet 😊



Dugnad

- Plan for dette er ikke utarbeidet enda
- Kan bli f.eks. Oslo TRI + ØR
- Pål er logistikkansvarlig
- Rye 15 gir av oss selv og vi får noe tilbake
- Dugnad er en del av det å tilhøre et idrettslag
- Vi stiller opp for klubben vår
- Klubben har et behov for stasjonære vakter på egne arrangementer – web kurs på ncf.no



Kjøp av Rye klær

Klær til sykkel, løp, ski og triatlon



- Frist:
11.11.2020
- Kl. 23.59

Nettbutikken for salg av Rye-klær til sykkel, løp, ski og triatlon er nå
åpen!

Logg inn her: <https://bravteamwear.no> med brukernavn **RYESK**



Avslutningsvis

- Påmelding Rye 15 – påmelding åpner 20.oktober
- Link på Rye web og Rye 15 FB
- Påmelding spinning – påmelding åpner i morgen og gjelder for alle Rye medlemmer
- **Vær tidlig ute !**



Meld deg på Rye 15 !

