



Infomøte Rye XP 09. september 2015

- Velkommen
- Ressursgruppen
- Historie – Hvem er Rye XP?
- Målsetting 2016
- Treningsopplegg v/STAPS
- HjerTESTUDIE
- Samarbeidspartnere og Økonomi
- Ritt- og samlingsplan 2016
- Laguttak og vurderingskriterier
- Serviceapparat
- Dugnader

Sportsklubben Rye

Ressursgruppen 2014

ekspress@skrye.no

- Rune Holden - kaptein (leder) Lilleh - Oslo
- Thomas Brodersen - kaptein Lilleh - Oslo
- Jo Engebretsen - kaptein
- Fred Magne Hval - kaptein
- Anders Åsberg - sekretær
- Øistein Olsen - økonomi
- Michelle Engebretsen - logistikk
- Thor Ivar Doknæs - Test/Fest ansvarlig
- Espen Fossheim - Koordinator Tempo/XP
- Erik Schøyen - Sportsdirektør

Sportsklubben Rye

Historie Rye Expressen

- Expresslaget etablert i 1998 – Vi blir 18 år gamle!
- 10/13 mulige seire på DSSP siden år 2002!
- Tidligere sterk konkurranse fra BOC, med fler. Nå er det prosjektlag som utfordrer!
- Sterk fokus på god lagkjøring!

Sportsklubben Rye

Historie Rye Expressen

- I 2015 fikk vi mye god konkurranse!
- Seier på Enebakk rundt!
- Seier Styrkeprøven!
- Vi er raskest på flatmark – men taper fortsatt litt oppover!

Sportsklubben Rye

Målsetting Rye XP 2016

THE DOUBLE

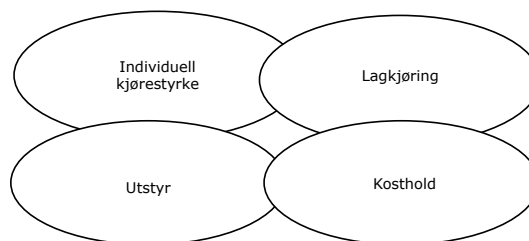
Sportsklubben Rye

Vinne Lillehammer – Oslo

Vinne Trondheim-Oslo på rekordtid

Sportsklubben *Rye*

Det er mulig å vinne begge distanser!



Sportsklubben *Rye*

STAPS

- **Marc Sauer og Björn Geesmann** er ansvarlig for treningsopplegget
 - Tilbud om individuell treningsplan
 - Testing av alle ryttere
 - Aerotesting
- **Utetreningen utover våren setter vi opp selv**
 - Torsdager kl. 18:00
 - Lørdag kl. 9:00/8:00
 - Henrik Oftedal vil bistå med felles treningsprogram til våren

Sportsklubben *Rye*

Rikshospitalet

- **Hjertestudie** av ca 20 stk i alderen mellom 30 – 50 år
- **Ønsker å studere mer om forskjell på sykt hjerte mot ett «treningshjerte»**



Sportsklubben *Rye*

Samarbeidspartnere 2016

- Hovedavtale – Oslo Sportslager/Merida
– Kalas
- Squeazy Sports Nutrition?
- Rudy Project

Sportsklubben *Rye*

Økonomi

- Bærebjelken til XP's økonomi er dugnadsinnsats!
 - **Alle** er derfor forpliktet til å stille opp på dugnadshelg i August
 - Dugnadsdepositum 3000,- (15/4-2016)
- Tilskudd fra Landveisstyret
 - Motytelse er stevneledelse for Oslo TRI og Øyeren Rundt og dugnadsarbeid på rittene
 - Solid innsats fra XP for å gjennomføre arrangementer
- Sponsorere
- Egenandel på 3500,-
 - "kontrakt" med laget (1/10-2015)

Sportsklubben *Rye*

Hva får du for egenandelen?

- Felles treningsplan (oktober – mars)
- Tilbud om 3 terskeltester
- Tilgang til god utstyrsavtale **NB! Handlekveld hos Stian sport 16/9 KL:1600 – 1900 (Mer info kommer på face)**
- Treningsamlinger i vinter
- Treningsleir i Fredrikstad
- Startkontingent for Styrkeprøven
- Gratis Rye-ritt (NR, TR)
- Gratis serviceopplegg på satsningsritt
- Klespakke
- Lån av tempohjelm

Sportsklubben *Rye*

Samlinger og rittplan

- Terskeltesting (**STAPS**) i Oslo:
 - Rundt helgen 10-11. oktober
 - Rundt helgen 12-13. desember
 - Rundt helgen 12-13. Mars
- Treningsamlinger i løpet av vinteren:
 - 21. Nov 2015 (Avancia)
 - 16. Jan 2016(Låven)
- Samling Mallorca våren 2015. (Uke 14 – Kjerneuke)
- Fredrikstadsamling 22.4-24.4
- DUGNADER
 - Oslo triatlon og Øyern Rundt (6-7 august ?)
- Grillfest/Bankett hos Dokken etter DSSP

Sportsklubben *Rye*

Rittplan 2016

- Enebakk rundt 1. mai
- Ceres rittet 8. mai
- **Nordmarka rundt 22. mai**
- **Vestfold Rundt 30. mai**
- **Tyri fjorden rundt 5/12. juni**
- **Langtur med laget 11/18. juni**
- **Lilleha/Trond - Oslo 18/25 juni**
- Jotunheimen Rundt 1-2. Juli

Sportsklubben *Rye*

Laguttak Bruttotropp

- Kriterier for å sykle med oss er:
 - Motivasjon/dedikasjon - Vi trenger folk med stayerevne!
 - Kjørestyrke
 - Lagspiller/bidragstyper
 - Ren idrettsutøver (Antidoping Norge)
 - Innbetalt egenandel
 - Stille på dugnader (3000.- i depositum for dugnadshjelp) 1500.- pr dugnad
- Vi kommer til å bruke tiden utover våren for å evaluere troppen. Troppen blir tatt ut av kapteinsteamet.

Sportsklubben *Rye*

Laguttak Lill - Osl

- 20 mann + reserver
 - Kriterier for laguttak
 - Kjørestyrke
 - Fellestreninger
 - 2 av 3 obligatoriske ritt + Langtur med laget helgen før styrkeprøven
 - Rullekjøring
 - Lagspiller (motivator; offervilje; ressursperson, treningsoppmøte etc.)
- For å ha størst mulighet å bli tatt ut er det **VIKTIG** å stille på utetreningene!

Sportsklubben *Rye*

Serviceapparat

- Helt essensielt for vår satsing
- Nødvendig på både samlinger og ritt
- Mange forskjellige funksjoner:
 - Sjåfører
 - Langing
 - etc
- Vi har en liten kjerne av veldig gode hjelpere - men trenger fler.
- Alle i XP er forpliktet til å skaffe folk!
- Klarer du ikke å skaffe hjelp er du forpliktet til å stille selv

Sportsklubben *Rye*

Ekspressen 2016!

- Løs medlemskap i Rye og søk om tilgang hos Expressen
- **Alle må løse lisens gjennom Rye**
- Følg med på forum
 - Påmelding treningsamling «Nydalenskjema»
 - Påmelding testing/individuell treningsplan «Nydalenskjema»
 - Mailadresse: express@skrye.no

Sportsklubben *Rye*

