



Fjellfoten 20.01.2015

Oppsummering fra info-møte på Klubbhuset 20.01.2015

- ▶ **17 personer** møtte til det 3. informasjonsmøtet på klubbhuset ifm DSSP Trondheim-Oslo.
- ▶ En gjennomgang av **startlistene** på Styrkeproven.no viser 17 påmeldte . Da 3 av disse har start fredag, samt at 2 personer ikke har meldt seg på i skrivende stund ser det ut til at vi blir 16-17 fra klubben som starter klokken 06:15. Se siste side.
- ▶ **Felles ritt** før DSSP. Det ble besluttet at vi går for *Randsfjorden Rundt* (152 km/30.mai) og *Mjøsa Rundt* (265 km/7.juni).
- ▶ **Fellestreninger og langturer**. En revidert oversikt er gitt på side 4 og 5. Tidspunktet for når vi starter langturene i helgene ble diskutert og det ble stemt over to forslag; kl 09:00 og 10:00. Flertallet gikk for klokken 10:00 så da blir det avgang Klubbhuset klokken 10:00 på søndagene. Tirsdags-/torsdagstreningene blir også som før med start klokken 19:00 fra Klubbhuset.
- ▶ **Overnatting** i Trondheim er booket av Roar Unes på Rica Nidelven for samtlige. Han vil også bestille felles bespisning fra buffeten på fredag kveld på Rica.
- ▶ **Frakt av sykler** til Trondheim må den enkelte selv sørge for. Imidlertid ble det tildelt 5 plasser i "matbilen" for de som skal ta fly til Trondheim. Reed Waldo (tlf. 481 42 628) har navnene på de dette gjelder.
- ▶ **Matkasser** (1 til hver) og **flasker** (10 til hver) kjøpes inn av Reed Waldo og blir med i "matbilen" opp til Trondheim. Innholdet i flasker og kasser er den enkeltes ansvar.
- ▶ **Stopp** for påfyll av mat og drikke, endring i bekledning osv ble diskutert. Planen er fremdeles å gå for 3 planlagte stopp (Oppdal, Kvam og Biri) med mulighet for en 4. mellom Biri og Oslo. Hvor mange det faktisk blir vil i stor grad avhenge av været. Feltet stopper normalt ikke for punkteringer eller tissepauser. Men her vil kapteinene måtte utvise skjønn i det enkelte tilfelle og beordre stopp, på egnet sted, når dette er i alles/lagets interesse.
- ▶ **Den nye traseen** fra Olavsgård til Ekebergsletta ble gjennomgått. Se link: <http://www.strava.com/segments/avslutning-styrkepr%C3%B8ven-2015-korrigert-8341625> .For at vi alle skal være forberedt for denne delen av turen ble det besluttet at vi legger en av langturene i april/mai fra Årnes til Ekebergsletta t/r. ved å sykle DSSP traseen fra Frogner.
- ▶ **Lisens** må den enkelte sørge for selv. Gjøres ved å gå til følgende side: <https://reg.eqtiming.no/Sykkellisens?PaameldingsType=4>
- ▶ For de som ikke tar fly til Trondheim kan **nattoget** være et godt alternativ. Pris fra 250,- til ca. 1000,- avhengig av om man vil ha sovekupe eller ikke. Går fra Oslo klokken 22:46 på torsdag kveld og er fremme i Trondheim 06:54 på fredag morgen. Da har man en hel dag i Trondheim til å forberede seg for moroa☺
- ▶ Budsjett for fellesutgifter ble ikke diskutert, men Tom Birkeland vil sette opp et forslag etter å ha innhentet tall fra blant annet Waldo Reed og Roar Unes. Dette vil så bli distribuert i god tid før påske.
- ▶ **Sykkeldeler**. Grunnet valuta/svak krone vs USD, så vil priser på sykkeldeler/utstyr øke kraftig i sesongen som kommer. Imidlertid tilbyr Reed deler til "gamle priser" ved rask bestilling. Ta kontakt på tlf. 481 42 628.

Fellestreninger – Langturer

Forslag pr. 20.01.2015

Dato	Distanse	Rute	Kommentar
12.04.2015. Klokken 10:00	Ca. 7–8 mil	Klubbhuset–Nybakkkrunden–Bergersetra–Floen–Dragsjøhytta–Klubbhuset	Offraod
19.04.2015.	Ca. 10 mil	Klubbhuset–Sørumsand–Kringen–Fjeldsrud –Løken–Bjørkelangen –Aursmoen –Klubbhuset	Første langtur på landevei
26.04.2015	Ca. 10 mil	Klubbhuset–Vormsund–Brårud–Sundet–Gullverket–Sand–Skarnes–Skogbygda–Funnefoss–Klubbhuset	Kun 1 planlagt stopp (Sand)
03.05.2015.	Ca. 15 mil	Klubbhuset–Auli–Aursmoen–Bjørkelangen –Setskog–Vestmarka–Skotterud–Matrand – Kongsvinger–Skarnes–Klubbhuset	Kun 1 planlagt stopp. Viktig treningsmoment er å lære seg å spise og drikke riktig på sykkelen
10.05.2015.	Ca. 13 mil	Klubbhuset–Vormsund–Brårud–Sundet–Minnesund –Minneåsen –Torget–Eidsvoll Verk–Nordkisa–Brårud–Vormsund–Klubbhuset	Ingen planlagte stopp. Viktig treningsmoment er å lære seg å spise og drikke riktig på sykkelen, samt å vite at en kan sitte på en sykkel i 4–5 timer uten å måtte av.
14.05.2015	Ca. 12 mil	Klubbhuset– Auli–Lørenfallet–Frogner–Hvam–Skjetten–Fjellhamar–Lrenskog–Lindeberg–Tveita–Oppsal–Østensjø–Ryen–Ekeberg tur/retur Dette omfatter den nye traseen i DSSP fra Hvam til Ekebergsletta.	Ingen planlagte stopp.
16.05.2015. Klokken 08:00	Ca 13 mil	Klubbhuset–Skarnes – Mo – Sand–Gullverket– Sundet–Brårud–Vormsund–Klubbhuset	Ingen planlagte stopp
24.05.2015. Klokken 09:00	Ca. 15 mil	Klubbhuset–Skarnes–Kongsvinger–Østmarka–Skotterud–Vestmarka–Bjørkelangen –Aursmoen–Klubbhuset	Ingen planlagte stopp. Viktig treningsmoment er å lære seg å spise og drikke riktig på sykkelen,
30.05.2015	152 km	Randsfjorden Rundt (Ritt)	Ritt der vi kjører som lag. Ingen planlagte stopp
07.06.2015	265 km	Mjøsa Rundt (Ritt)	Ritt der vi kjører som lag. Ett planlagt stopp på matstasjon (Lillehammer?)
14.06.2015	13 mil	Klubbhuset–Vormsund –Brårud –Nordkisa–Dal–Nebbenes–Hurdal Torg – Minneåsen–Minnesund–Sundet–Brårud–Vormsund –Klubbhuset	Ingen planlagte stopp. Trene på punktering og tissepauser uten at hele feltet stopper.

Fellestreninger – Tirsdag og torsdager

Forslag pr. 20.01.2015

Dag	Distanse	Aktivitet	Kommentar
Tirsdager kl.19:00 fra Klubbhuset	Ca. 5–6 mil Rutene blir ulike variasjoner i området Eidsvoll, Kløfta, Skarnes, Bjørkelangen.	•Trene på å kjøre i felt •Formasjonsendringer (Fra 2 til 1 rekke og omvendt, låse/starte, dobbelt/enkelt bytte i front, lagtempo)	Sykle på 2 rekker Sone. 1–3
Torsdager kl. 19:00 fra Klubbhuset	Ca. 3 –4 mil	Bakke­drag (Tandbergbakken på Auli) retur til Klubbhuset via Hvam, Blaker, eller Nedre Hagavei	Bakke­drag i sone 4/5 Sykle på rekke. Sone 1–2

Påmeldte Trondheim–Oslo

Pr. 20.01.2015

Navn	Klubb/Lag	Land	By	Distanse
Tom Harald Birkeland	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km
Mia Foss Birkeland	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km
Geir Skjolden	Fjellfoten Syk	NOR	OPPAKER	Trondheim - Oslo 548 km
Knut Tranum	Fjellfoten Syk	NOR	FENSTAD	Trondheim - Oslo 548 km
Thor Kristian Nordhage	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km
Johan Høgset Jansen	Fjellfoten Syk	NOR	AULI	Trondheim - Oslo 548 km
Oddrun H Mæle	Fjellfoten Syk	NOR	AULI	Trondheim - Oslo 548 km
Roar Unes	Fjellfoten Syk	NOR	VORMSUND	Trondheim - Oslo 548 km
Thomas Johnsen	Fjellfoten Syk	NOR	FENSTAD	Trondheim - Oslo 548 km
Johnny Sørensen	Fjellfoten Syk	NOR	HVAM	Trondheim - Oslo 548 km
Erik Aasrud	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km
Halvor Scharning	Fjellfoten Syk	NOR	VORMSUND	Trondheim - Oslo 548 km
Elin Kristoffersen	Fjellfoten Syk	NOR	FENSTAD	Trondheim - Oslo 548 km
Heidi Therese Johnsen	Fjellfoten Syk	NOR	FENSTAD	Trondheim - Oslo 548 km
Marit Karin Aaland	Fjellfoten Syk	NOR	AULI	Trondheim - Oslo 548 km
Harald Johansen	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km
Gjermund Johansen	Fjellfoten Syk	NOR	ARNES	Trondheim - Oslo 548 km