



Follo Landevei

Planer for 2018



Nøkkelpunkter fra evalueringsmøtet 23/10-17

- ✓ Felles treninger og treningsinnhold
- ✓ Felles oppmøtested
- ✓ Mulighet for å bytte treningsgruppe
- ✓ Fadderordning for nye utøvere
- ✓ Felles rittplan
- ✓ Viktig å få med mange til mål på ritt
- ✓ 2-3 oppkjøringsritt for å få med flest mulig på ritt
- ✓ Ufarliggjøre lagsykling
- ✓ Ufarliggjøre landeveissykling
- ✓ Bestemte tidsmål som må holdes
- ✓ Rekruttere nye fra omgangskretsen
- ✓ Spre sykkelglede og samhold



Follo Landevei

- Gruppene

Follo SK Tur

Follo SK Ladies

Follo SK Fun

Follo SK Adrenalin

Follo SK Express

Follo SK Elite

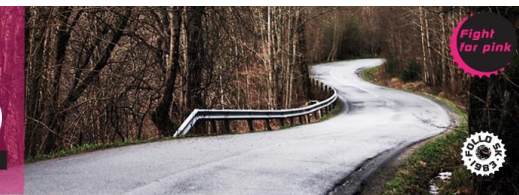


Follo Landevei

- Målgrupper

Gruppene er et tilbud til både kvinner og menn

- som er interessert i å trene sammen med andre på samme nivå
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppene vil ha en sosial profil med stopp for kaffe og boller når vi er på langtur.



Fight
for pink

Follo Landevei

- Om opplegget

- Follo SK Express Lillehammer – Oslo på under 4t 30min
- Follo SK Adrenalin Lillehammer – Oslo på under 5 timer
- Follo SK Fun Lillehammer – Oslo på rundt 6 timer
- Follo SK Ladies Lillehammer – Oslo på rundt 6 timer
- Follo SK Tur Eidsvoll – Oslo uten tidsmål
- Håper å samle over 15 ryttere til hver gruppe som trener og stiller på startstreken sammen
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene og kjøre ritt sammen
 - Felles treninger på tirsdager og torsdager
 - Langtur på søndager
 - Fellestreninger starter etter påske



Follo Landevei

- Treninger



- Vintertrening på Stamina
- 1 styrkeøkt og 2 spinningøkter

Uttrening etter påsken 2018

- Tirsdag: Teknisk- og rulletrening. (2 timer)
- Torsdag: Lagtempo / Bakkedrag / Treningsritt. (2 timer)
- Søndag: Langtur i rolig tempo. (3-4 timer)



Follo Landevei

- Treninger

- Målsetningen er at alle skal være med fra første dag.
- Treningene vil starte i et moderat tempo med fokus på teknikk og samkjøring.
- Farten vil øke etter hvert, tilpasset til farten gruppene skal ha i ritt
- Gruppene vil ha det samme treningsinnhold, treningstider og oppmøtested, men tilpasset gruppens nivå.
- Skape et tettere samhold mellom gruppene, slik at det skal være enkelt å bytte treningsgruppe når man føler for det
- Gruppene har samme rittplan gjennom sesongen



Follo Landevei

- Ritt og Målsetning 2018

Lagstart	Express	Adrenalin	Fun	Ladies
• ER (84 km): 1. mai	Tid: 2:05	Tid: 2:15	Tid: 2:45	
• TR (145 km): 3. juni	Tid: 3:50	Tid: 4:05	Tid: 5:00	
• L-O(189 km): 16. juni	Tid: 4:29	Tid: 4:59	Tid: 6:00	Tid: 6:00

- Follo Tur har Eidsvoll – Oslo (60km) som årets tur mål
- Follorittet må prioriteres som en happening med gruppene
 - Sykle rittet eller være med på dugnadsarbeid under rittet

Andre aktuelle ritt

- Oslo Klassikerne
 - Nordmarka Rundt
 - Øyeren Rundt



Tur

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Peter Sederholm
- Tur på tirsdager 1,5 – 2 timer (20-23 km/t)
- Tur på søndager 2 – 3 timer (20-23 km/t)
- Et tilbud til de som ønsker å sykle på tur sammen med flere, uten å tenkte på puls-soner eller tider.



Ladies

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Isabel Karlsen
 - Nina Tovås
-
- Felles trening på torsdager
 - Langtur i helgene
 - Lillehammer-Oslo som hovedmål i 2018
- Mulighet for å være med Fun på oppkjøringsritt



Fun

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Tom Pettersen
- Tor Høieggen

➤ Samhold og moro og at ingen blir syklet fra

- Felles trening på tirsdager
- Langtur på søndager

➤ Lillehammer – Oslo som hovedmål i 2018

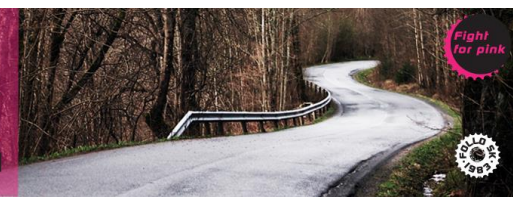


Adrenalin

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Kåre Molland
 - Jan Aasgaard
 - Knut Åsen
 - Dag Abrahamsen
 - Ronald Kvalsund
-
- Felles trening på tirsdager og torsdager
 - Langtur på søndager
-
- Enebakk rundt
 - Tyrifjorden rundt
 - Lillehammer - Oslo

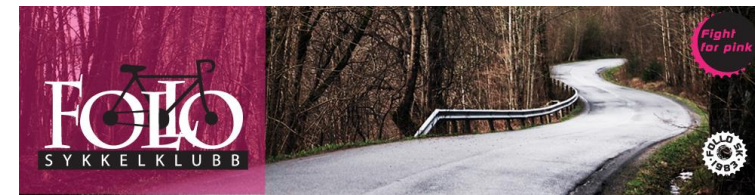


Express

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Tarjei Gilbrant
 - Tor-Einar Skog
 - Christopher Kahrs
 - Espen Kristiansen
 - Thomas Birkelund
-
- Felles trening på tirsdager og torsdager
 - Langtur på søndager
-
- Enebakk rundt
 - Tyrifjorden rundt
 - Lillehammer - Oslo



Elite

Hva skjer i 2018

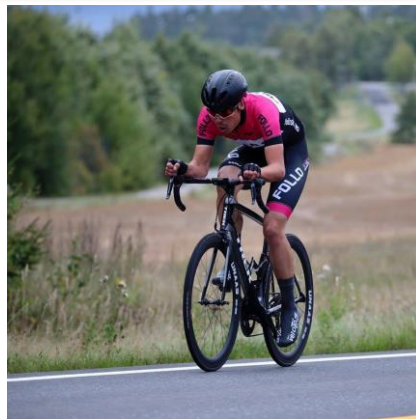
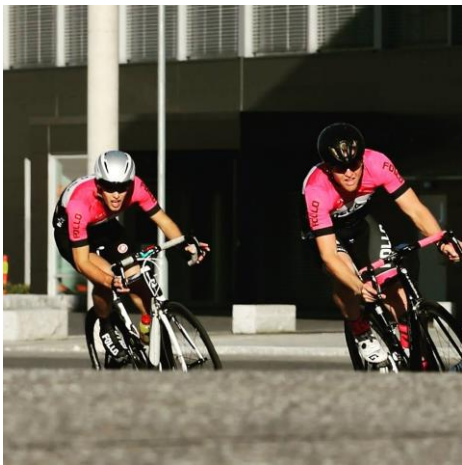
Ryttere:

- Johan Noraker Nossen
 - Fredrik Lorentzen Henne
 - Knut Skaarnæs-Moldestad
-
- Fellesstart Trondheim-Oslo som hovedmål i 2018

Andre aktuelle ritt:

- Mjøsa rundt
- Jotunheimen rundt
- Tyrifjorden rundt og rundt





Lillehammer – Oslo 2018

- Felles transport (Buss)
- Overnatting Breiset Hotell (20 rom booket)
- Middag på fredag



Follorittet 2018

Follorittet 6. mai 2018.

Opplev Follorittet som går gjennom idyllisk landskap på rolige småveier i Folloregionen. I 2017 kom rittet med helt nye og trygge traséer med utgangspunkt i Ski via Ytre Enebakk, Lysern, Tomter og tilbake til Ski.

2017 utgaven av Follorittet videreføres i 2018 med noen justeringer rundt start- og målområdet.



Påmelding til ritt 2018

Lillehammer – Oslo 2018

Fun / Ladies:

<https://secure.onreg.com/onreg2/front/step1.php?id=3735&agentonly=true>

Brukernavn: FSK2LO Passord: z5ubxsp7

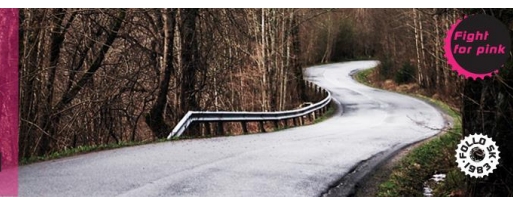
Adrenalin / Express:

<https://secure.onreg.com/onreg2/front/step1.php?id=3735&agentonly=true>

Brukernavn: FSKLO Passord: q6vex7af

Tyrifjorden Rundt 2018

<https://rittresultater.no/nb/tyrifjordenrundt>



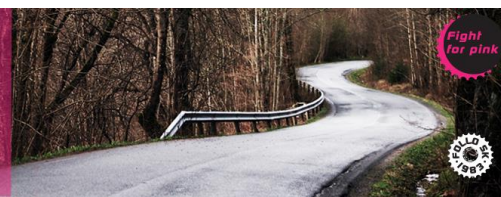
Sydensykling

- Facebook-gruppen «Sydensykling» er en av sidene som klubbens medlemmer bruker for å planlegge reise og sykling varmere land
- <https://www.facebook.com/groups/385177071523208/>









Fight
for pink

