



Follo Sykkelklubb

Kick-off 21. mars 2017



inviterer til
KICK-OFF
for 2017 sesongen

Terrengsykkelskolen, treningsplaner
og opplegg for de ulike gruppene presenteres.



TREK



kalas
SPORTSWEAR

stamina®



FIT Helse

Når: 21. mars kl.18:00-21:00

Sted: Haugjordet ungdomsskole, aulaen



Mer informasjon

follosk.no

Tidsplan

Kl.17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann og frukt

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

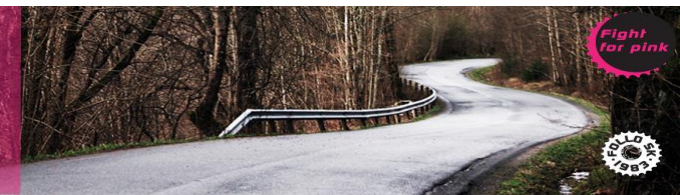
20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minaling-avslutning



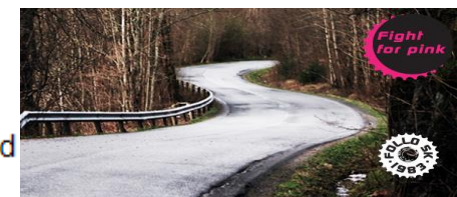
Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.17 er det 406 medlemmer i klubben
Medlemmene godt fordelt på de ulike kommunene i Follo
- Treningstilbud til de fleste av våre medlemmer
- Bredt tilbud til barn og ungdom
- Tett samarbeid med de andre store klubbene på Østlandet
- Eier aksjepost i Styrkeprøven



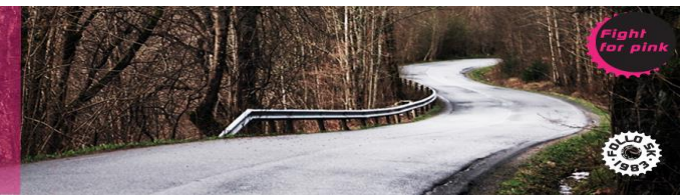
Styremedlemmer og kontaktpersoner

Styret	Leder	Oskar Kleven	41 63 21 48	Ski
	Styremedlem	Jon Otto Lien	90 73 45 97	Kråkstad
	Styremedlem	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Ski
	Styremedlem	Hans Kristian Aaen	93 43 28 23	Langhus
	Styremedlem	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Styremedlem	Terje Myklebust	92 89 69 27	Langhus
	Styremedlem	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
	Varamedlem	Marianne Simnes Engen	94 00 66 22	Ski
Landeveisgruppa	Kontakt	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Express	Espen Kristiansen	90 69 13 28	Langhus
	Follo Adrenalin	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Landevei Damer	Line Schultz Feldt	95 26 03 08	Langhus
	Follo Fun	Peter Sederholm	91 61 88 73	Ski
Terrenggruppa	Nybegynner voksne	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Ski
Team Follo Ung	Kontakt	Eirik Wannebo	48 26 07 60	Ås
Damegruppe Terreng	Kontakt	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
Terrengsykkelskolen	Kontakt/trener	Frode Berntzen	97 18 67 92	Kråkstad
Rekruttgruppe-terreng (U10+)	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
Rekruttgruppe-landevei(11-13år)	Kontakt/trener			
Rekruttgruppe-Landevei(14-18år)	Kontakt	Sveinar Skjevdal	97 09 71 42	Ås
Web ansvarlig	www.follosk.no	Runar Heen	95 21 20 96	Oppegård



Ritt og arrangementer i 2017

- 20. april: Ritt 1, Landeveiscup 2017
- 26. april: Ritt 1, Kalas Cup, Ski Næringspark
- 7. mai: Follorittet (600 mastercup poeng)
- 7. juni: Ritt 4, Kalas Cup, Seiersten Skanse
- 12. august «Aktiv i Ski», samarbeid med Idrettsalliansen i Ski
- 31. september: Ritt 7, Kalas cup, Greverud
- 20. oktober «Ung i Ski», samarbeid med idrettsalliansen
- 12. september: Ritt 8, Landeveiscup 2017



Vi trenger bistand til å arrangerer😊

- Vi er blitt attraktive som rittarrangør
- Å arrangere ritt genererer inntekter
- Mindre dugnader/tidsbruk enn mange andre idretter
- Vi vil gjøre rittene våre til noe samlende for klubben - ikke i form til å delta -men da god mulighet til å stille i Follo uniform likevel og skape gode rammer og bidra



Hvor finner du ditt treningstilbud?

www.follosk.no

Nyheter Terrensykkelskolen Follo Ung Landevei Terreng **Kalender** Arrangementer Follo SK Kontakt

NCFs 10 Sykkelvettregler Ren Utøver

dag

◀

▶

20 – 26. mar. 2017

▼

Skriv ut

Uke

Måned

Agenda

▼

	man. 20.3	tir. 21.3	ons. 22.3	tor. 23.3	fre. 24.3	lør. 25.3
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						

18:00 – 21:00

Kick Off

Haugjordet ungdomsskole,

Vevelstadveien 2, 1405

19:30 – 20:30

18:30 – 20:18:30 – 20

Trening for barn, ungdom og voksne

Trening for barn, ungdom og voksne

- ☒ Follo Adrenalin
- ☒ Follo DT
- ☒ Follo Express
- ☒ Follo Fun
- ☒ Follo Ladies
- ☒ Follo SK Landevei
- ☒ Follo SK Ritt / Events
- ☒ Follo SK Terreng
- ☒ Follo Young & Furious
- ☒ Helligdager i Norge
- ☒ Team Follo Ung



Medlemskap og registrering

NorskEnglishHjelpGlemt brukernavn/passord?Ny brukerLogg inn

Mi Min idrett

Om Min idrettFordeler for degFor klubber og arrangører



ArrangementerKursMøter

Søk etter arrangementsnavn, sted og/eller idrett

Søk

MEST POPULÆRE ARRANGEMENTER

1

Kvitfjellrennet 2015, Alpint

2

DNB FIS SSL og SB1 FIS SL ÅL, Alpint

3

SC8 Sjusjøcup-finale fri fellesstart, Langrenn

4

KM stafett, Langrenn

5

Veteranmesterskapet 2015, Alpint

6

Bakkesprinten 2015, Langrenn

7

NM i Freeski - Big Air og Slopestyle, Freeski

8

FIS Donald Duck Hemsedal, Alpint

9

Tour de Salten-2015 (klassisk fellesstart),...

10

Tour de Salten Finale-2015, Langrenn

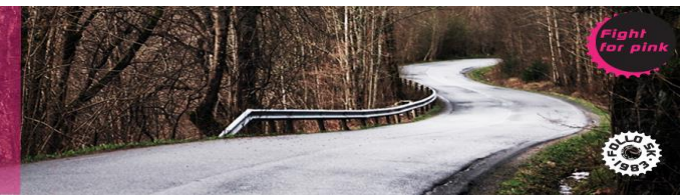
ENKLERE IDRETTSHVERDAG

Samler terminlister, aktiviteter, medlemskap og

NYHETER FRA IDRETT.NO

•

IOC offentliggjør godtgjørelser



Drakter 2017

Bestillingsrunde 1 (i god tid før sesongen)

Klubbkveld: Torsdag 19. januar kl 19:00-21:00

Sted: Klasserom i Langhushallen

Nettportal åpen: 18 januar

Nettportal stenger: 1 februar

Leveringstid: 6 uker fra portal stenger.

Bestillingsrunde 2 (før Enebakk Rundt)

Klubbkveld: Torsdag 2. mars kl 19:00-21:00

Sted: Klasserom i Langhushallen

Nettportal åpen: 1. mars

Nettportal stengt: 15 mars

Leveringstid: 6 uker fra portal stenger.

Bestillingsrunde 3 (før Styrkeprøven)

Nettportal åpen: 6 april

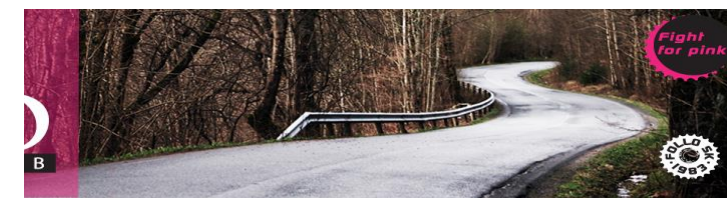
Nettportal stengt: 26 april

Leveringstid: 6 uker fra portal stenger.

Bestillingsrunde 4 (før Birken)

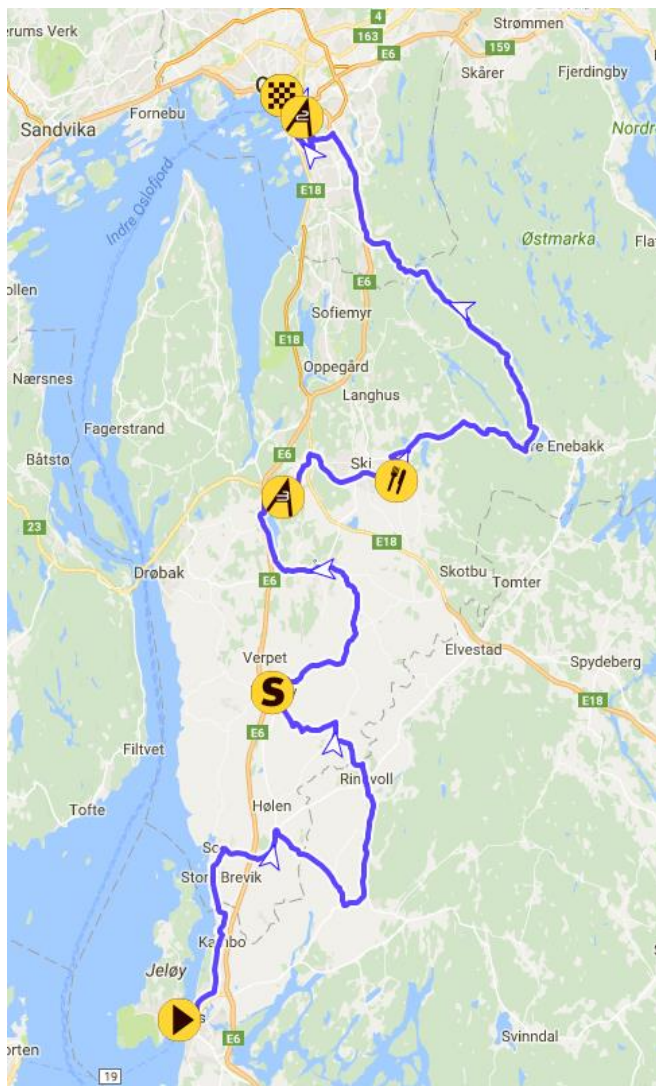
Nettportal åpen: 23. juni

Nettportal stengt: 5. juli



Politiattest

- Alle med ansvar og verv i klubben skal ha politiattest
- Fornyes hvert 2. år
- Alle med politiattest skal også ta Ren Utøver



- 21. mai
- Lokale idrettsklubber deltar
- 1 timers vakt
- Området før/etter Ski
- Mere informasjon kommer

Ski kommune



**INVITASJON TIL MØTE OM
HOVEDRULLERING AV KOMMUNEDELPLAN FOR
IDRETT OG FYSISK AKTIVITET
KARTLEGGING OG VERDSETTING AV
FRILUFTSOMRÅDER OG**

Ski idrettsråd

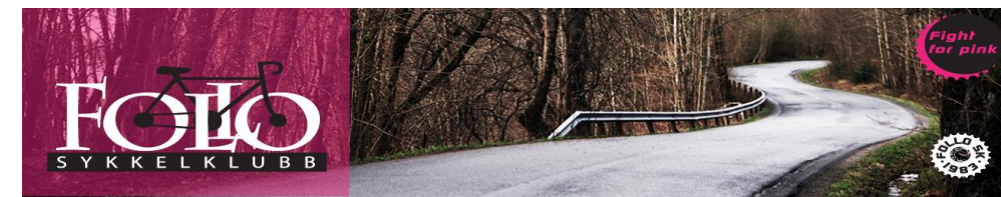
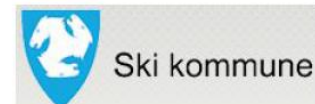
- [Hjem](#)
- [Viktige datoer og søknadsfrister](#)
- [Treningstid i kommunale haller](#)

Siste nytt



Innspill til sykkelstrategi for Ski kommune

Follo SK



Ledige «stillinger»

JENTEPROSJEKT I KLUBBENE 2017

Søk om å bli med!

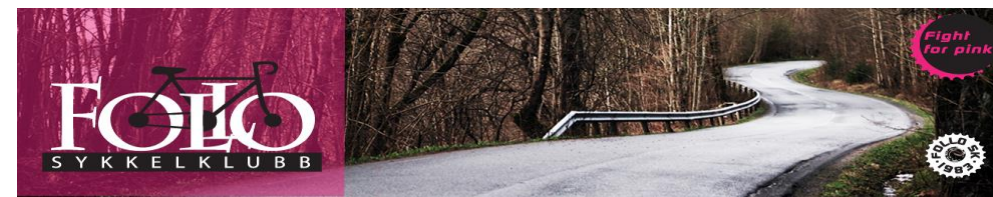
15 March 2017



Har din klubb et ønske om å rekruttere flere jenter til klubben i 2017? - Da burde dere søke på dette prosjektet!

Norges Cykleforbund (NCF) ønsker å få flere jenter til å sykle og har startet opp et prosjekt som kalles "Jenter på hjul". Prosjektet har som mål å doble antall jenter i norsk sykkelopptrening (ungspett gruppe) fram til 2020.

Kontaktperson for ungdom landevei



Bli sett

- Bilistene er ikke vant ved syklister på veien
- Skumringen kommer tidlig og overraskende
- Bruk lys og refleks



Tidsplan

Kl.17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann og frukt

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

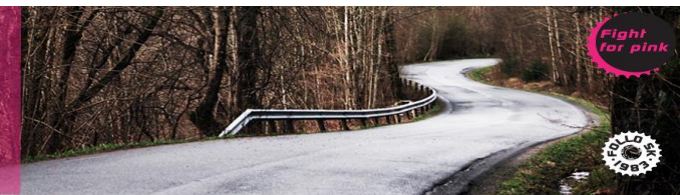
Kl. 21:00-21:15 Minaling-avslutning



Terrengsykkelskolen 2017



Vi setter i gang rette etter påske 24.04



Hva lærer vi på skolen

- Sykkelglede i skogen, introduksjon i MTB sykling
- Teknikk og øvelser
- Lære og trene i skogen
- Bindeledd mellom nybegynner og videre grupper i FOLLO SK
- Gi et bredt og godt sykkeltilbud til alle

Fokus på lek og morro



Cykelforbundes utviklingstrapp

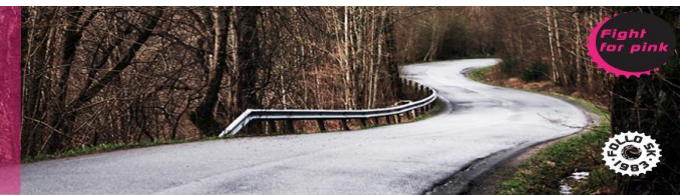
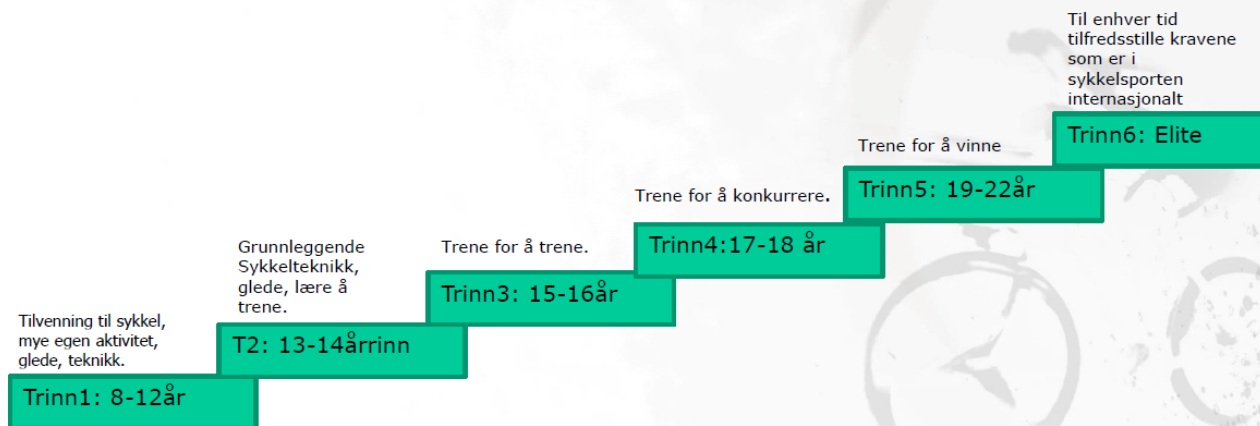


Norges Cykleforbunds` s utviklingstrapp
Fra ungdoms rytter til topp internasjonalt nivå på elite nivå.

Målgruppa er utøvere, trenere, ledere og støtteapparat i norske sykkelklubber.

Utviklingstrappa er ment som et hjelpemiddel til å få frem gode syklistere i Norge, og er utviklet i samarbeid mellom Norges Cykleforbund og Olympiatoppen.

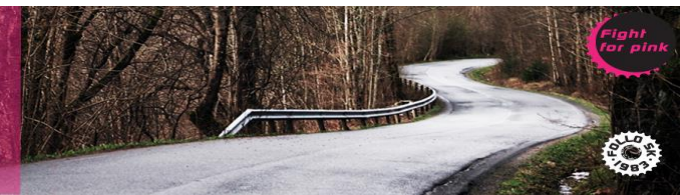
Utviklingstrappa er delt inn i 6 trinn, der hvert trinn beskriver hvem trinnet gjelder for.



8 økter på våren og 5 økter på høst

- Datoer vår: 24.apr, 02.mai (tirsdag), 08.mai, 15.mai, 22.mai, 29.mai, 05.jun, 12.jun
- Datoer høst: 14.aug, 21.aug, 04.sept, 11.sept, 17.sept

Siste økt på hvert halvår er avslutning og ritt.

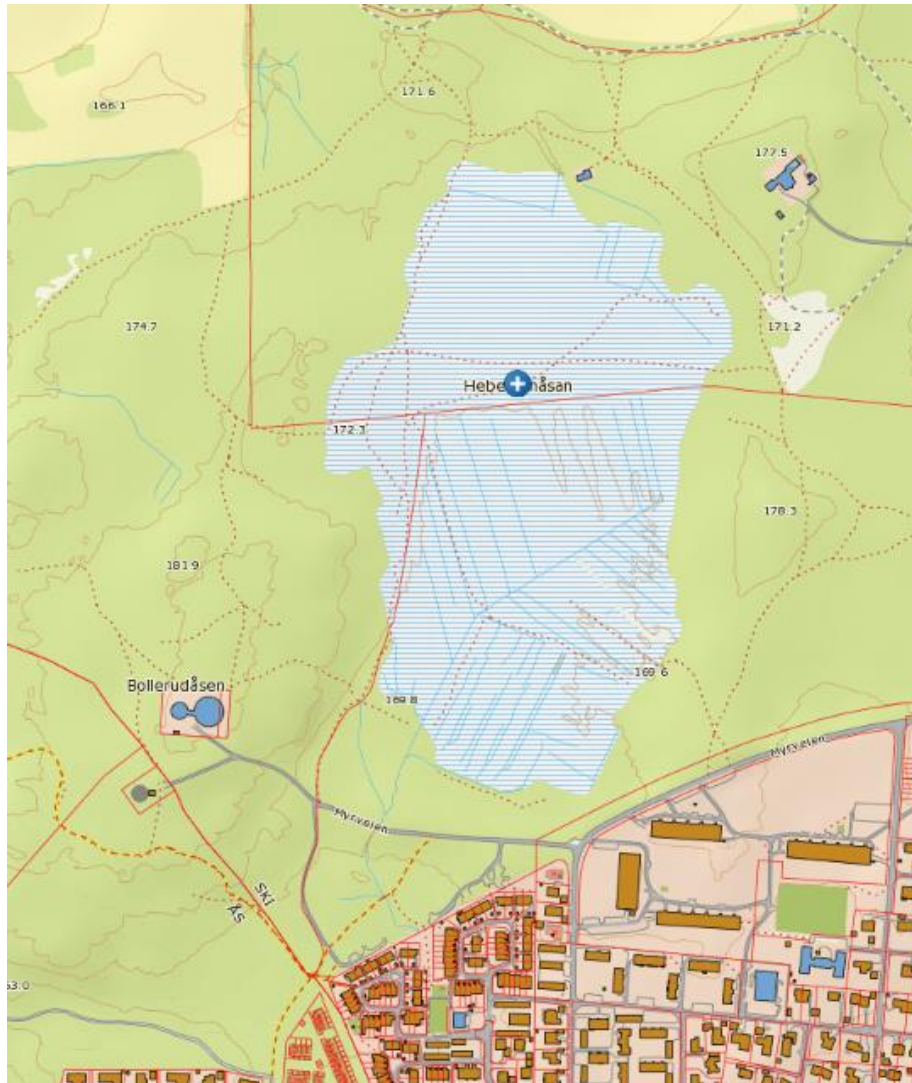


Sikkerhet

- Alle registreres før og etter økt
- Egen lapp med fargekode på sykkel, nav på instruktør og telefon på lappen
- Navn og nummer på foresatte på sykkel
- Instruktører er godt merket og lett gjenkjennelig



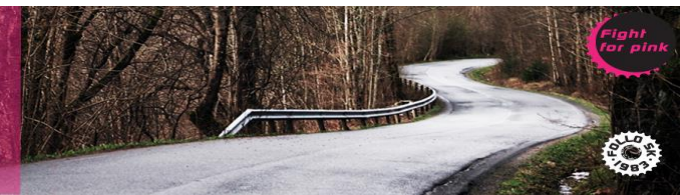
Hvor øver vi (Hebekkaskogen)



Kalas cup



Foto: Frank Solberg Bergodal



Tidsplan

Kl.17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann og frukt

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutning





Follo Young & Furious

21. mars 2017

For den som satser!

- Nå inkludert FolloUng
- 10+
- Grupper basert på fysikk og ferdighet – ikke alder
- Deltar på ritt
 - Kalascup
 - Oppfordres til NC
 - Andre ritt
- Pusher grenser
 - Teknisk trening i konkurransefart
 - Kondisjonstrening – tøffe intervalløkter
- Må kunne være i skogen alene!
- Forpliktende dugnad



Treninger Follo Y&F

- Mandager og torsdager 18-19:30/20
- Oppmøte
 - Drømtorp VGS øvre parkering
 - Andre oppmøtesteder blir opplyst på FB
- Forsøker å få trent i Kalascup-løypene før ritt - I hvertfall de nærmeste 😊
- Deler inn etter ferdighet
- Teknisk / ferdighetsløyper
- Intervaller
- Fart i teknisk terreng
- Ritt-trening
- Langtur



Treningsplan U10-12							
Uke nr	Dag	Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Trener	Medhjelper	Kommentar
14	Mandag	04.04.16	18:00	Oppstart. Bli vant til sykkel.			Giring og bremsing
	Torsdag	07.04.16	18:00	Oppstart. Bli vant til sykkel.			Rett gir til terreng/fart
15	Mandag	11.04.16	18:00	Fartslek. Stafetter i lett terreng. Se ann forhold			Giring og bremsing
	Torsdag	14.04.16	18:00	Rolig langtur. Bli vant til å trå lenge. Litt fart innimellom			Kjøre litt hardt i bakkene.
	Lørdag	16.04.16		HELGETUR			Mer info kommer
	Søndag	17.04.16		HELGETUR			Mer info kommer
16	Mandag	18.04.16	18:00	Intervaller			Høy fart i teknisk terreng
	Torsdag	21.04.16	18:00	Fartslek. Starttrening. Tempo			
	Lørdag	23.04.16		NC-rundbane Fiskum			
	Søndag	24.04.16		NC-rundbane Fiskum			
17	Mandag	25.04.16	18:00	Morro på sti. Utforske/pushe grenser			
	Torsdag	28.04.16	18:00	Bakke drag.			
18	Mandag	02.05.16	18:00	Rittrening. Bånn gass			Drøbak
	Torsdag	05.05.16	18:00	Fartslek			
19	Mandag	09.05.16	18:30	Gjennomkjøring av UB cup løypa			Skullerudløypa?
	Onsdag	11.05.16		Kalas-cup Skullerud			
	Torsdag	12.05.16	18:00	Rolig. Leker oss på sti			
20	Mandag	16.05.16	18:00	Fartslek. Stafetter			
	Torsdag	19.05.16	18:00	Tempodrag			
	Søndag	42512		SOON Bli Days			
21	Mandag	23.05.16	18:00	Gjennomkjøring av UB cup løypa			Hvis det er steming så reiser vi til Bærum Verk
	Onsdag	25.05.16		Kalas-cup BOC			
	Torsdag	26.05.16	18:00	Rolig. Leker oss på sti			
	Lørdag	28.05.16		NC-rundbane Fiskum			
	Lørdag	42518		terrengsykkelritt			
22	Mandag	30.05.16	18:00	Fartslek. Stafetter			Øve på å sykle fort teknisk. Se linja
	Torsdag	02.06.16	18:00	Rolig langtur			
	Fredag	03.06.16		NC-rundbane Rye			
	Lørdag	04.06.16		NC-rundbane Rye			
	Søndag	05.06.16		NC-rundbane Rye			
23	Mandag	06.06.16	18:00	Drøbak			Teste løypa
	Onsdag	08.06.16		Kalas-cup Follo			
	Torsdag	09.06.16	18:00				
24	Mandag	13.06.16	18:00	Teknisk/søke fart i terrenget			Rett gir til terreng/fart. Beholde farta over.
	Onsdag	15.06.16	18:00	Alternativ trening			Løpetur
	Torsdag	16.06.16	18:00	Intervall/bakke drag			Jobbe med terrenget i intervall
25	Mandag	20.06.16	18:00	Teknisk/søke fart i terrenget			
	Torsdag	23.06.16	18:00	Stafetter			Bamsebubanen
26	Mandag	27.06.16	18:00	Morro på sti. Utforske/pushe grenser			Finne litt teknisk knot. Utfordre.
	Torsdag	30.06.16	18:00	Leker oss i Skårhaugåsen			
27	Mandag	04.07.16	18:00	Fartslek. Stafetter. Kort tekn rundbane			Sommerferie.
	Torsdag	07.07.16	18:00	Rittrening. Bånn gass			Sommerferie.
28	Mandag	11.07.16	18:00				Sommerferie.
	Torsdag	14.07.16	18:00	Rittrening. Bånn gass			Sommerferie.
29	Mandag	18.07.16		NM			Svelvik
	Tirsdag	19.07.16		NM	Alle	Alle	Svelvik

Treningsplan

Ligger på FB-gruppen til Follo Y&F

Trenere

Oppmøtested og tid

Varighet

Fokus for økt

Happenings 2017!

- Åpningstur til Fredrikstad + Drømtorp

- 22.-23. april
- Lørdag i Fredrikstad
- Søndag på Drømtorp
- Sosialt på lørdagskveld

- Trysil – avslutning

- 22. sept – 24. sept.
- Radisson Blu Resort, Trysil

- Hafjell??

BIKING

Trenere

- Trenere & foreldre
(Noen Trener 1, andre eksperter :-)
 - Knut
 - Jan
 - Hogne
 - Jørgen
 - Jan Elling
 - Christopher
 - André
 - Eirik
 - Martin
- Gjestetrenere inviteres
 - Aslak
 - ??



Utstyrshysteri... nei... men...

- Terrengsykkel
Må tåle aktiv og tøff bruk i terrenget!
(Bremser, gir og ikke noe som skrangler)
- Hjelme og hansker
- Sykkelsko
- Follo-drakt for team-følelsen
- Briller (også blankt glass)
- Slange!





Sikkerhet

- En forelders mobil# på hjelm
- Liste over deltakere med foreldres mobil#
- Førstehjelpskurs
- Førstehjelpspakke
- Avtale om hvem som sykler direkte hjem
- Trenere har
 - Politiattest
 - Ren utøver kurs



- All informasjon på egen FB-gruppe
- Send forespørsel og bli godkjent
- Foreldremøte 5. april kl. 19
- Oppstart trening 3. april kl. 18

Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutninga





Terrenggruppa for damer og menn

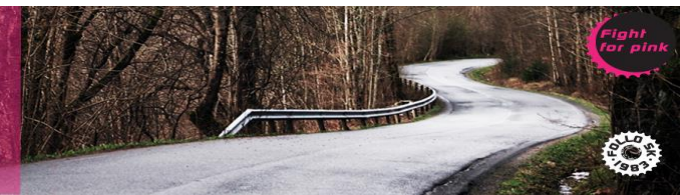
Terrengsykkelgruppen består av både tursyklister, mosjonister og aktive.

Terreng voksen består av to hovedgrupper. Er det mange på treningene deler vi i flere grupper hvis behov.

For mange er ritt som Birkebeinerrittet og Grenserittet sesongens store mål. Klubben tilbyr målrettet og hyggelig trening hele året med tanke på gode sykkelopplevelser.

Ønsker du et treningsfellesskap i variert terreng er terrenggruppa klar til å ta deg i mot.

Trivsel på trening i skogen



Terreng damer og menn

- Treningstider

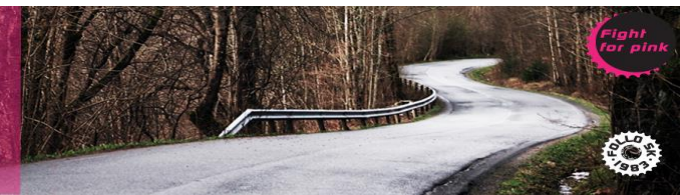
Tirsdag/Onsdag kl 18-20

Fart og teknikk på sti

Søndag/Lørdag kl 10

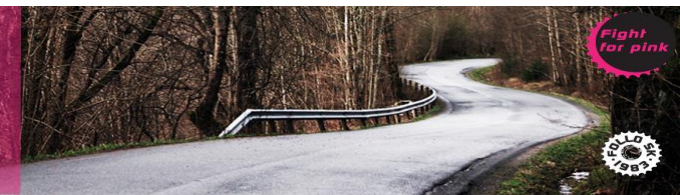
Planlegges på facebook/SMS, de som

møter tar ansvar



Terrengritt

- Terrengsykkelrittet
- Raumerrittet
- Skiptvetrittet
- Trysilrittet
- Valdresrittet
- Grenserittet
- Fredagsbirken/Ultrabirken
- Birkebeinerrittet



Kontaktpersoner

- Jon Otto Lien tlf: 90734597
- Jan Aasgaard tlf: 90173635

* Navn på ansvarlig for treningene blir oppført i kalenderen



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minaling-avslutning





Follorittet

www.follorittet.no

Nye muligheter for enda flere!

Fakta om nye Follorittet

- Dato: 7. mai
- Start/mål: Ski Næringspark
- Ritttrasè: Ny
- Klasser: barn/ungdom/trim/tur/master
- Pris: Reduserte priser i forhold til tidligere år
- Spesialpris for medlemmer av Follo sykkelklubb
- Matstasjon underveis i trimklassen



Flere klasser – mange muligheter!

Barneritt 6-12 år. Trygg og enkel løype. Gratis.

Ungdomsritt 13-17 år. Rundløype på 1.5 km. 149 kroner.

Trimløype 38 km. Uten tidtaking. 249 kroner For alle over 17 år. Fin tur der alle typer sykler kan benyttes. Matservering underveis.

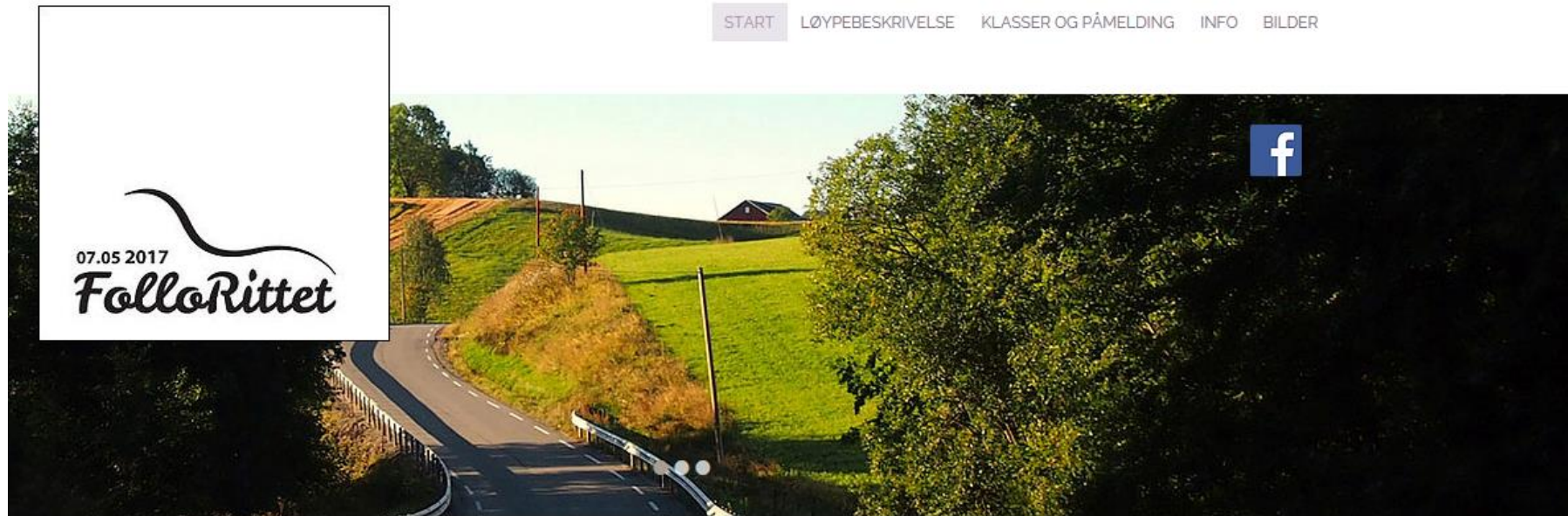
Follorittet Tur 70km. Fellesstart med tidtaking. 349 kr. Her kan du velge om du vil sykle fort i gruppe, eller bare ha en fin tur sammen med andre medsyklister.

Masterklasse (aktiv) 70 km. Fellesstart. 349 kr. For deg som sykler i Mastercupen eller ønsker stor fart!



Egen nettside

www.follorittet.no



Follorittet 2017

Velkommen til Follorittet

Opplev Follorittet som går gjennom idyllisk landskap på rolige småveier i Folloregionen. I 2017 kommer rittet med helt nye og trygge traséer med utgangspunkt i Ski via Ytre Enebakk, Lysem, Tomter og tilbake til Ski. Vi lover også god matservering og et start- og målområde som tar vare på deg og andre fremmøtte.

Vi har egne klasser for klasser barn, ungdom og junior, tur, trim og master. **Follorittet Trim (38 km)** er for deg som setter pris på det sosiale og opplevelsen av å sykle. **Follorittet Tur (70 km)** er for deg som liker at det kan gå fort, konkurrerer med andre eller deg selv. **Follorittet Master (70 km)** er for deg som kjører i mastercupen eller ønsker å prøve deg i denne. **Follorittet Ungdom** er et kriteriumsritt for deg mellom 13 og 17 år, og for de under 13 år finner vi **Follorittet Barn**. Mer informasjon om rittene finner du under [Løypebeskrivelse](#)

Link til påmelding



Vi trenger bistand til å arrangerer(1)

- Antall ritt reduseres på landsbasis reduseres
- Vårt nye konsept tror vi kan treffe flere
- Nye regler for arrangering av sykkelritt fra 01.01.18 krever økt profesjonalitet
- Organisering av flere traséer krever litt mer
- Vi har behov for hjelp, både på rittarena og ute i løypa med vakter i kryss
- Ordfører deltar og Ski kommune veldig positive



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutning



Follo Ladies

Hvem er vi?

Treninger

- *Torsdager*
- *Langturer helg*

Facebook

- "Follo SK Landevei Damer"



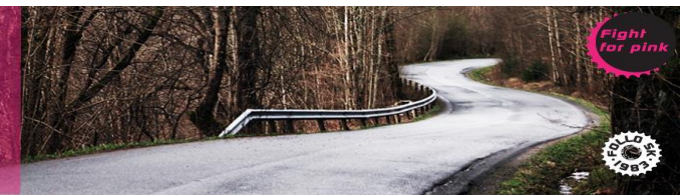
Follo Ladies - ritttplan

.Lagstart

- Nordmarka rundt 21. mai*
- Øyern rundt 13. august*
- andre?*

.Fellesstart

- Follorittet 7. mai*
- Klubbmesterskap*
- andre?*



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutninga





Follo Fun



Follo Fun 2017

- Sosial Sykkelglede

- Vi har per i dag 22 påmeldte for 2017
- Lagledere er Tom Pettersen og Peter Sederholm
- Kommunikasjon i hovedsak via FB-gruppen Follo Fun
- To nivåer på treningsgruppen, hvis nødvendig
- De som starter sammen kommer hjem sammen.
- Follo **FUN!**



Follo Fun 2017

- Sosial Sykkelglede

- Trening tirsdager og søndager
- Oppmøteansvarlig på hver trening
- Første trening tirsdag 4. april



Follo Fun 2017

- Sosial Sykkelglede

- Enebakk Rundt 1. Mai
 - 9 påmeldte fra Follo Fun
- Follorittet 7. mai
 - Turrittet 70 km, 3 påmeldte fra Follo Fun
- Lillehammer-Oslo 17. juni
 - Informasjon kommer
- Øyeren Rundt 13. august



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutninga





Follo Adrenalin





- For deg som
- Ønsker å trene sammen med flere
 - Ønsker å trene hardt
 - Ønsker å ha et ambisiøst treningsmål
 - Ønsker å få til noe kult sammen
 - Har litt ekstra adrenalin som må ut



HVA GJØR VI I 2017?

1. Godt treningsopplegg og gode oppkjøringsritt
2. Lagstart fra Trondheim og Lillehammer i Styrkeprøven
3. Jotunheimen rundt (JR)



TRENINGSOPPLEGG FOR FOLLO ADRENALIN

Utetrening starter i april 2017, info i kalender

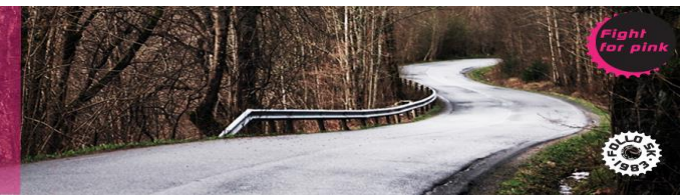
Tirsdag: Teknisk- og rulletrening. (2 timer)

Torsdag: Lagtempo / Bakkedrag / Treningsritt (2 timer)

Søndag: Langtur i rolig tempo (3-4 timer) mars/april

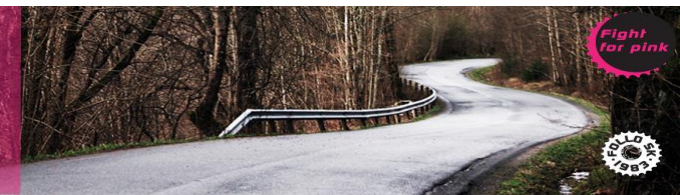
I mai/juni vil laget på T-O kjøre eget opplegg på noen søndager (se info i kalender):

- Langtur med lenger lengde (5-6 timer)
- Langtur med trening på rittfart med sekk og rulle



TRENINGSOPPLEGG FOR FOLLO ADRENALIN

- 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 slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- Gruppen vil ha et treningsinnhold som vi tilpasser til rittene og gruppens nivå.



OPPKJØRINGSRITT

Lagstart

Enebakk Rundt (84 km): 1. mai
Randsfjorden Rundt (152 km): 27. mai
Mjøsa Rundt (215 km): 4. juni
Tyrifjorden Rundt (145 km): 5. juni

Tid: 2:15
Tid: 3:59 (T-O)
Tid: 5:59 (T-O)
Tid: 4:05 (L-O)

Andre aktuelle ritt

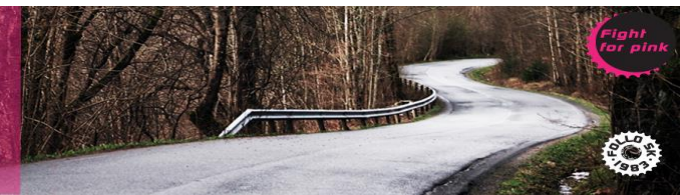
Oslo Klassikerne
Nordmarka Rundt
Øyeren Rundt



LO2017

- Om opplegget

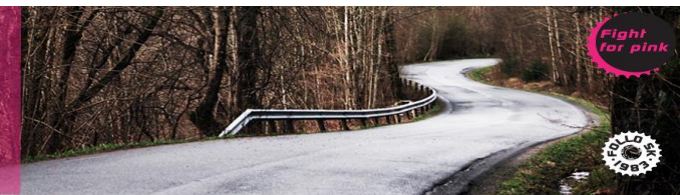
- Hovedmål Lillehammer – Oslo 17.juni på under 5 timer (4:55)
- Håper å samle 20 ryttere som trener og stiller på startstreken sammen
- Mulighet for felles buss til Lillehammer
- Mulighet for hotell på Lillehammer
- Påmelding på <https://goo.gl/forms/i8iNEdqZHpkexhuT2>



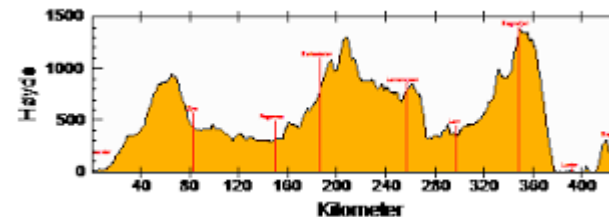
TO2017

- Om opplegget

- Hovedmål Trondheim – Oslo på under 16 timer (væravhengig)
- Håper å samle over 25 ryttere som trener og stiller på startstreken sammen
 - Felles busstransport sammen med Team Follo til Trondheim
 - Hotell: Clarion Hotel & Congress Trondheim
 - 13 rom er reservert, booking forpliktes 16 mai
 - Mindre justering kan gjøres inntil 1 uke før (reduksjon av inntil 3 rom)
 - Legg inn behov for transport og overnatting i skjema på Follo adrenalin



Jotunheimen rundt



- Rittet er fulltegnet, men normalt blir det solgt en del plasser før rittet.....
- 13 ryttere fra Follo SK er påmeldt
 - 3 på pulje 21:15
 - 9 på pulje 21:20
 - 1 på lagkonkurranse med Lommedalsexpressen
- **Admin**
 - Ikke avklart mht transport
 - Blokkbooket hytter på Vesterland Feriepark



Noen glimt fra 2016



Kontaktpersoner

- Jan Aasgaard tlf: 90173635
- Kåre Molland tlf: 98298870
- Frank Nilsen tlf: 90079285
- Ronald Kvalsund tlf: 92480614
- Jon Smogeli tlf: 91656307



Påmelding til Follo Adrenalin

<https://goo.gl/forms/i8iNEdqZHpkexhuT2>



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutning



Follo Express



Follo Express

Status laget

- Færre ryttere grunnet Trondheim – Oslo satsning for mange
- 13 mann og 1 kvinne

Hovedmål 2017

- 2017 sesongen blir hovedfokus på 2 områder:
 - Kjøre mange lokale ritt som:

YR sport Vårcup, Garder cup, Cipollini show race og Enebakk rundt +

-Varierte treninger hver tirsdag!



Follo Express

- Blir antagelig noe samarbeid med Follo 5 /adrenalin:
 - Treninger (tirsdag/torsdager 18:00)
 - Enebakk
 - LO
 - Andre?
- Koordinerer oss til noen fellesstarter



Follo Express

- Starter opp trening i april
- Ta kontakt hvis du vil være med eller lurer på noe

folloexpress@gmail.com
espen.kristiansen@gmail.com



Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:30: Follo Young & Furious

18:35-18:55: Innlegg v/Rune Høydahl

Kl. 18:55-19:10 Pause

19:10-19:40 Innlegg v/Antidoping Norge

19:40-20:10: Innlegg v/Rune Høydahl

20:10-20:15 Terrenggruppa, kvinner og menn

20:15-20:20 Triatlon

kl. 20:20-20:35 Pause

20:35-20:40 Follorittet

20:40-20:45 Follo ladies

20:45-20:50 Fun

20:50-20:55 Adrenalin

20:55-21:00 Follo express

Kl. 21:00-21:15 Minalina-avslutninga

