



Follo Landevei

Informasjonsmøte
12. november 2018



- 1) Velkommen
- 2) Landevei 2019
- 3) Sydensykling
- 4) Førstehjelpskurs
- 5) Eventuelt



Follo Landevei

Planer for 2019



Viktig for neste sesong

- ✓ Felles treninger og treningsinnhold
- ✓ Felles oppmøtested
- ✓ Lett 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

- Grupper

Follo SK Fun/Ladies

Follo SK Adrenalin

(Follo SK Express)

Elite

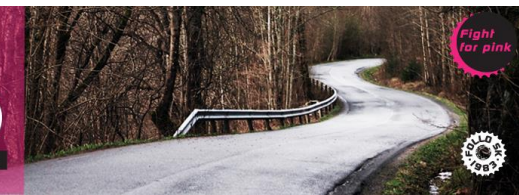


Follo Landevei

- 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 Adrenalin Lillehammer – Oslo på under 5 timer
- Follo SK Fun/Ladies Lillehammer – Oslo på rundt 6 timer
- 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 Sparta
- 1 styrkeøkt og 2 spinning

Utetrening starter i mars/april 2019

- Tirsdag: Teknisk- og rulletrening. (2 timer)
- Torsdag: Lagtempo / Bakkedrag / Treningsritt. (2 timer)
- Søndag: Langtur i rolig tempo. (3-5 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 slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- 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 2019

Lagstart

- ER (84 km): 1. mai
- Randsfjorden : 25.mai
- L-O(189 km): . 22.juni

Adrenalin

Tid: 2:10
Tid: 4:10
Tid: 4:54

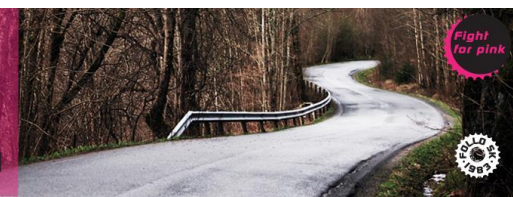
Fun/Ladies

Tid: 2:45
Tid: 5:00
Tid: 6:00

- 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



Express

Hvem gjør hva i 2019

Hvem ønsker å ta tak for å kunne stille et Expresslag?



Adrenalin

Hvem gjør hva i Adrenalin i 2019

Ressurspersoner

- Kåre Molland
- Ronald Kvalsund
- Tor-Einar Skog
- Thomas Birkelund
- Knut Åsen



Fun

Hvem gjør hva i Fun i 2019

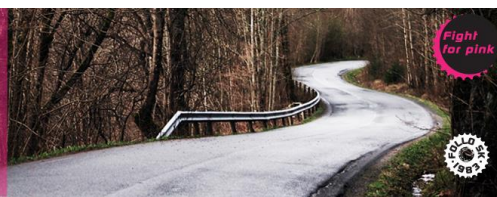
Ressurspersoner

- Tom Pettersen
- Tor Høieggen



Solen skinner for Follo SK.





Follo Fun 2019



Ryktene går om fine treningsturer, godt humør og lav inngangsterskel også i 2019 😊
Follo Ladies bidrar sterkt til sykkelglede i gruppa.



Prioriterte ritt i 2019

Enebakk rundt (m/ Værforbehold ☺)

Follorittet

Ransfjorden Rundt

Lillehammer - Oslo

Follorittet

(Alle skal med)



Ransfjorden rundt



Hovedmål for gruppa

Lillehammer - Oslo med Follo Ladies (6 timer.)



FUN TIL KRAMPA TAR OSS

Aiai
@”#
\$

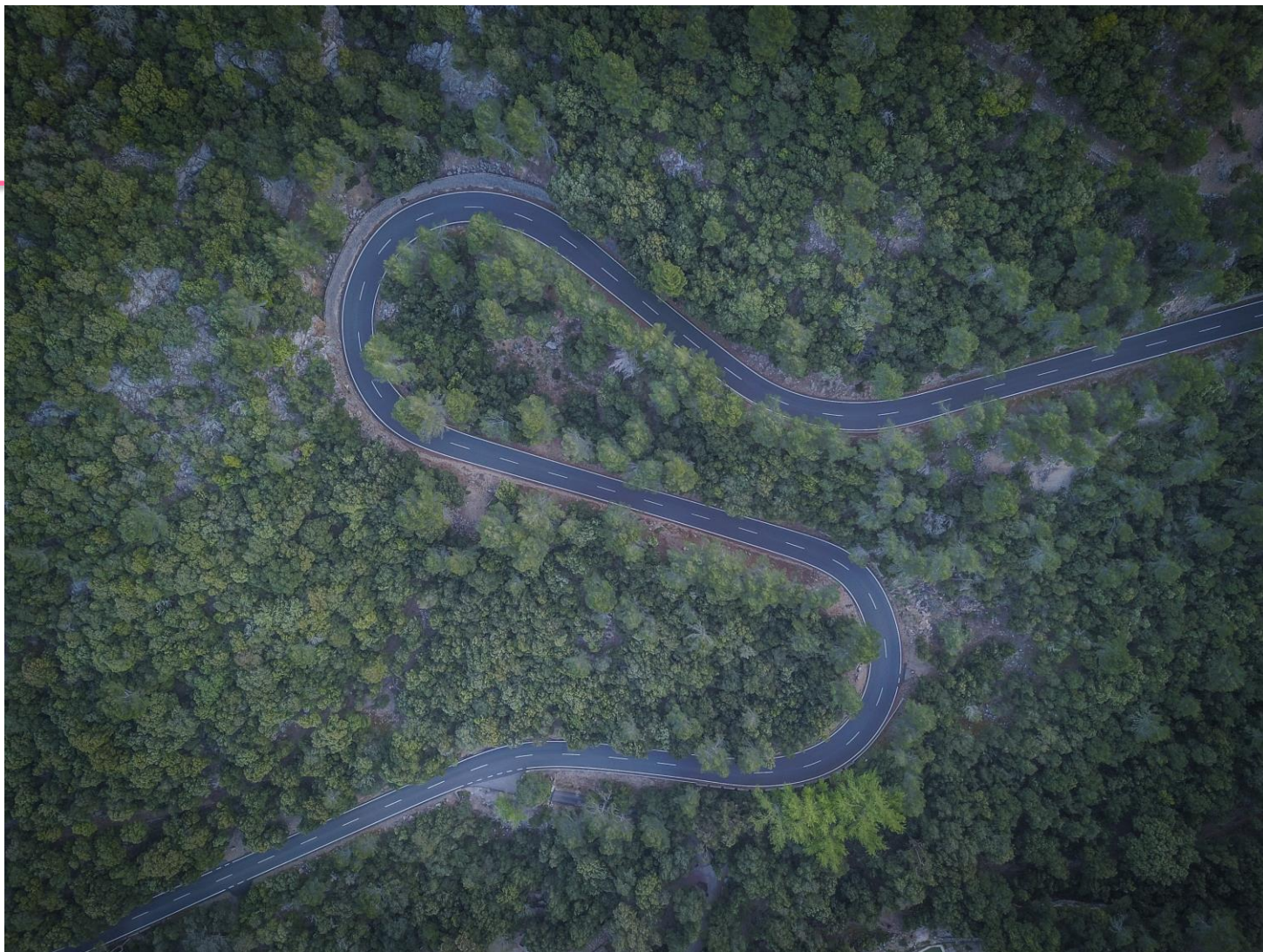


Sydensykling

Follo SK - Vår 2019

Mallorca (312)





















FOLLO
SYKKELKLUBB





Team Follo 2019

Kapteiner:

Lino Inversini (Follo SK og Nesodden SK)

Christian Askildsen (Drøbak SK)

Jørgen Feldt (Follo SK)

Espen Kjelsrud Mørch (Drøbak SK)



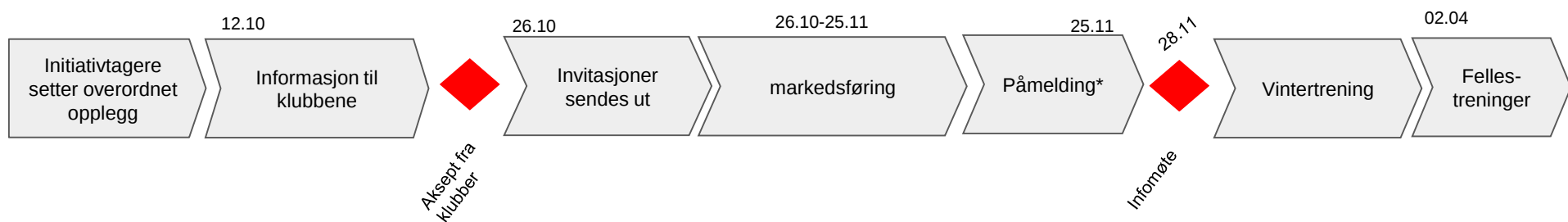
Team Follo - litt historie

- Syklet Trondheim-Oslo i 2010, 2011 og 2012, i litt uformelle former.
- Formalisert samarbeid på tvers av klubbene i området i 2017 og 2018.
- 3.plass på Trondheim-Oslo i 2017, og 5.plass i 2018.
- Deltakere fra klubbene Follo, Drøbak, Son, Vestby, Kolbotn, Nesodden og Driv.



Overordnet videreføring av Team Follo til 2019

Initiativtagerne ønsker at et slikt samarbeidsprosjekt skal ha en åpen prosess, dvs. at klubbene, og deres styrer, er invitert inn til prosjektet. Invitasjon til klubbenes medlemmer er godkjent fra styrene i forkant av utsendelse.



* Prosjektet forutsetter en bruttotropp på min. 25 kapable ryttere for å gå videre.

Overordnet skisse av opplegget

- Felles satsningslag på tvers av sykkelklubbene i Follo, med hovedmål om pallplass i Lillehammer-Oslo 2019.
- Satsningslaget er begrenset til perioden 1.november 2018 - 22.juni 2019
- Diverse “events” gjennom høsten/vinteren/våren hvor teamet og andre fra moderklubbene er velkomne.
- Fellestreninger på tirsdager ukentlig fra 2.april
- To oppkjøringsritt;
 - Enebakk Rundt og Randsfjorden Rundt
 - Individuell logistikk og påmelding
- Lillehammer-Oslo
 - Samlet påmelding
 - Felles opplegg for transport og overnatting i Lillehammer



Team Follo 2019

- Stor bruttotropp og forpliktende påmelding skal sikre 20 ryttere til start
- De sterkeste rytterne fra Follo-regionen
- En god kjerne fra 2018 blir med videre, og vi forsterker laget med nye ryttere
- Fortrinnsvis lokale ryttere
- Det beste treningsfellesskapet i regionen
- Konkurransen og kameratskap gjør oss bedre
- Individuell trening gjennom vinteren + events fram til våren.



Kapteinsteamet



Lino Inversini



Christian Askildsen



Espen K. Mørch



Jørgen Feldt



Support

- Det er disse gutta som gjør at vi kan leke toppidrett 😊



Kenneth og Robin



Laguttak?

Erfaringsmessig så er det noen som trekker seg i løpet av våren. Derfor vil vi jobbe for å ha en “bruttotropp” som er stor nok til at vi kan starte med 20 ryttere i Lillehammer.

Vi jobber for å holde bruttotroppen så liten som mulig, fordi vi helst vil unngå å “vrake” noen fra laget. Blir det allikevel nødvendig med laguttak, så vil kapteinsteamet gjøre dette etter en totalvurdering basert på bl.a følgende:

- Kjørestyrke
- Dyktighet på å sykle i rulle
- Historikk
- Tidspunkt for påmelding
- Bidrag i laget
- Lagmoral
- Resultater på trening og i oppkjøringsritt



Trening og ritt til våren

Trening

- Fellestreninger starter 2.april
- Ca. 10 fellestreninger

Oppkjøringsritt

- 1.mai: Enebakk Rundt (84 km og) - fokus er tid. Under 01t58min.
- 25.mai: Randsfjorden Rundt (152 km og 1065hm). Samkjøring av lag, hardt!



Drakt og hjelm

- Tempodrakt eller to-delt, vindvest og skotrekk.
- Eksisterer et lite bruktmarked
- Valgfritt med rask hjelm, men bør være hvit.



Hva koster det?

- Egenandel på Kr 750,- som betales innen 10.desember
 - Startkontingent til Lillehammer-Oslo (felles påmelding av hele laget).
 - Deltakelse i regionens beste treningsmiljø!
 - Kanskje noe spennende ;)
- De som ikke starter fra Lillehammer får refundert sin andel av overskuddet akkumulert av egenandelene. (Kr 216,- ved 32 betalende og 20 startende).
- Oppkjøringsrittene Enebakk Rundt og Tyrifjorden Rundt.
 - Individuell påmelding. Pris avhenger av påmeldingstidspunkt.
- Team Follo-uniform Kr. xxxx. Det eksisterer et lite bruktmarked.
- Buss og sykkeltransport til Lillehammer. Kr 600,- (?)
- Overnatting i Lillehammer.
- Felleskostnader ifm langing osv. Ca. Kr 300,-



#AldriUtAvRulla

- Alle bidrar i rulla, eller sprekker i forsøket!
- Sekk er for skolebarn og turgåere.



Sosiale medier

Som seg hør og bør, er vi til stede på sosiale medier:



- **Deltakerforum på facebook:**

- Lukket gruppe, kun for deltakere og støtteapparat.
Her samles informasjon, treningsplan osv. Avtal gjerne ekstra treninger, samkjøring til ritt osv.

- **Åpen side på facebook:**

- Her legger vi fortløpende ut bilder, resultater, og statusoppdateringer. Inviter familie og venner til å følge oss på veien mot Lillehammer-Oslo.
- Presentasjon av hver enkelt rytter gjennom vinter og vår



- **Instagram**

- @teamfollo_
- Presentasjon av hver enkelt rytter gjennom vinter og vår på vår Instagram-konto (del konto med familie og venner)
- Bilder legges ut fortløpende ettersom det drypper inn fra ryttere/støtteapparat
- Del treningsbildene dine på Instagram med emneknaggen #teamfollo #teamfollo2019 #AldriUtAvRulla



Kontaktinformasjon

Christian Askildsen
Drøbak SK
M: 934 12 477
E-post: christian@kreat.no

Lino Inversini
FolloSK og Nesodden SK
M: 90 74 88 74
E-post: lino.inversini@hotmail.com

Jørgen Feldt
Follo SK
M: 91 10 43 95
E-post: jorgen.feldt@gmail.com

Espen Kjelsrud Mørch
Drøbak SK
M: 97 52 63 23
E-post: espen.kjelsrud@gmail.com

