



Follo Sykkelklubb

Kick-off 4. april 2018



inviterer til
KICK-OFF
for 2018 sesongen

Terrengsykkelskolen, treningsplaner
og opplegg for de ulike gruppene presenteres.

Når: 4. april kl. 18.00-21.00.

Bruktmarked fra 17.00

Sted: Haugjordet ungdomskole, aulaen

Mer informasjon
follosk.no



Tidsplan

Kl.17:00-21:00 Bruktmarked

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

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

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

18:30-18:45 Pause

18:45-19:45 Wattkoden v/Martin Bonnevie-Svendsen

19:45-20:00 Pause

20:00-20:05 Triatlonforbundet

20:05-20:10 Triatlon

20:10-20:15 Terrenggruppa, (Gr.1(ny) og Gr.2)

20:15-20:20 Follo ladies

20:20-20:25 Trim

20:25-20:30 Tur

20:30-20:35 Fun

20:35-20:40 Adrenalin

Kl. 20.40-21:15 Mingling-avslutning



Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.18 er det 415 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	Marianne Engen	94 00 66 22	Vestby
	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	Kjersti Dahl	99 59 30 84	Vestby
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	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
	Triathlon	Marianne Sirnes Engen	94 00 66 22	Vestby
	Follo Fun	Tom Pettersen	92 25 29 11	Ski
	Tur	Peter Sederholm	91 61 88 73	Ski
	Nybegynner voksne	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Ski
Terrenggruppa	Kontakt			
	Kontakt	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
	Kontakt/trener	Frode Berntzen	97 18 67 92	Kråkstad
	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
	Kontakt/trener			
	Kontakt			
Damegruppe Terreng	Kontakt	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
Terrengsykkelskolen	Kontakt/trener	Frode Berntzen	97 18 67 92	Kråkstad
Rekruuttgruppe-terreng (U10+)	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
Rekruuttgruppe-landevei(11-13år)	Kontakt/trener			
Rekruuttgruppe-Landevei(14-18år)	Kontakt			
Web ansvarlig	www.follosk.no	Runar Heen	95 21 20 96	Oppegård
Materialforvalter	Ansvarlig	Bjørn Erik Walle	46 80 00 28	Ås



Ritt og arrangementer i 2018

- 19. april: Ritt 1, Landeveiscup 2018
- 6. mai: Follorittet (600 mastercup poeng)
- 6. juni: Ritt 3, Kalas Cup, Seiersten Skanse
- 29. august: Ritt 7, Kalas cup, Greverud
- 13. september: Ritt 9, Landeveiscup 2018



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

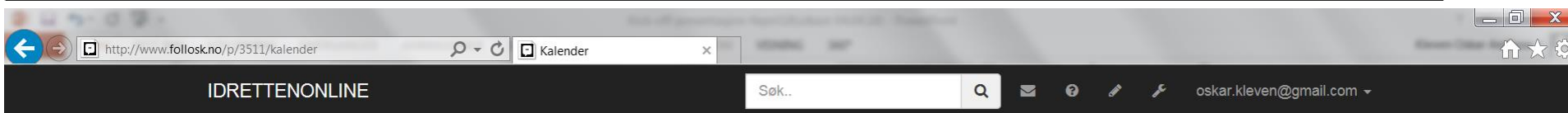


Hvor finner du ditt treningstilbud?

www.follosk.no

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

NCFs 10 Sykkelvettregler Ren Utøver



Idag 2 - 8. apr. 2018

Skriv ut Uke Måned Agenda

	man. 2.4	tir. 3.4	ons. 4.4	tor. 5.4	fre. 6.4	lør. 7.4	søn. 8.4
Andre påskedag							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18:00 - 22:00 Kick Off 2018 Haugjordet ungdomsskole, Vevelstadveien 25,	18:00 - 18:00 - 18:00 Trenin Trenin YF, Land: Terren Treni Tur Bli Ritt / ng Sørense Sørense			
19:00							



Tjen penger til foreningen laget eller klassen!

Medlemskap og registrering

 Min idrett

Norsk English Hjelp Glemt brukernavn/passord? Ny bruker [Logg inn](#)

Om Min idrett Fordeler for deg For klubber og arrangører



Arrangementer Kurs Møter

Søk etter arrangementsnavn, sted og/eller idrett

[Søk](#)

MEST POPULÆRE ARRANGEMENTER

- 1 Kvittfjellrennet 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 2018

Bestilling av klubbttøy i 2018

Postet av [Terje Rogne Myklebust](#) den 17. Jan 2018

Som i fjor legger vi opp til fire bestillingsrunder for klubbttøy i 2018. Bioracer er ny leverandør og det er derfor viktig at du benytter anledningen til å prøve størrelser på en av våre 2 prøvekvelder i år:

Bestillingsrunde 1 (i god tid før sesongen)

Klubbkveld: Tirsdag 30. januar kl 19:00-21:00

Sted: Klasserom i Langhushallen

Leveringstid: 6 uker fra 12. februar

Bestillingsrunde 2 (før Enebakk Rundt)

Klubbkveld: Mandag 5. mars kl 19:00-21:00

Sted: Klasserom i Langhushallen

Leveringstid: 6 uker fra 19. mars

Bestillingsrunde 3 (før Styrkeprøven)

Leveringstid: 6 uker fra 23. april

Bestillingsrunde 4 (før Birken)

Leveringstid: 6 uker 4. juli

All bestilling og betaling vil skje på: www.bioracer.no. Innloggingsinformasjon og kjøpsguide kommer når det nærmer seg åpning av nettportalen.

Siste fra Terje Rogne Myklebust



Ny prøvekveld mandag 5. mars

211 visninger



Nettbutikken er åpen

382 visninger



Bioracer blir ny...

235 visninger



Siste åpning av nettbutikken...

484 visninger



Nå kan du hente din...

316 visninger

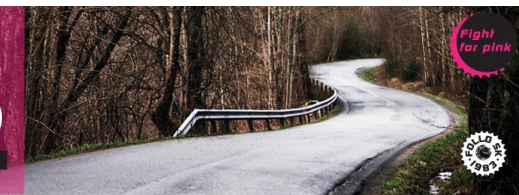


Kategori

Alle innlegg

Drakter (11)

RSS





POLITIET



Politiattest

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



Vakter ved sykkelritt



VAKTURS

03 April 2018



Bakgrunn: I juni 2016 ble det offentliggjort en ny utgave av «[Forskrift om sykkelritt på veg](#)» som danner grunnlaget for hvilke retningslinjer arrangerer av sykkelritt på offentlig vei må følge. Den nye forskriften stiller krav til at løypevakter på sykkelritt innehar riktig kompetanse. Det finnes tre ulike kategorier løypevakter, og under finner du informasjon rundt våre kurs for de ulike kategoriene.

KURS FOR LØYPEVAKTER

Varighet: 2 timer klasseromskurs/E-læring

Kurset er gratis.

Les mer om innholdet i kurset [HER](#)

Link til vårt E-læringskurs [HER](#)

Se oversikt over hvem som har tatt kurset elektronisk [HER](#) og i klasserom [HER](#).

KURS FOR STASJONÆRE VAKTER

Viktig informasjon om kurs for stasjonære vakter [HER](#)

Varighet: 9,5 timer (5,5 t teori på E-læring/ 4 t praksis i klasseromskurs)

Les mer om innholdet i kurset [HER](#)

NYHETER

NCF

E-læringskurset for løypevakter er klart

Bilde: Prosjektleder for kursutvikling Vidar Bringeland Sørensen og prosjektkoordinator Kirsti Ruud har gjort en...

NCF

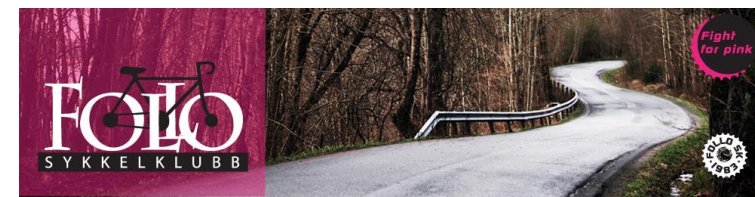
NCF signerer treårsavtaler med Diadora og Maxim

Illustrasjonsbilde: Det norske U23 landslaget for kvinner før EM fellesstarten i fjorårets Danmark. Norges...

NCF

Informasjon om vaktkurs

Opplæring av private vakter under sykkelritt blir mindre



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
- Treningsstid i kommunale gymsaler og idrettshaller
- Idrettspolitisk årshjul
- Idrettsprisen
- Styret
- Årsmøter
- Medlemsklubber Ski idrettsråd
- Lov og avtaler
- Lokale aktivitetsmidler (LAM)
- Nyttige lenker
- Kontakt
- Dokumentarkiv
- Klubben Online Ski idrettsråd

Siste nytt

ÅRSMØTE FOR 2017 - 10. APRIL 2018

Tirsdag 10. april 2018 kl 20.00 på Waldemarhøy avholder Ski idrettsråd sitt årsmøte. Alle klubber og lag er hjertelig velkomne. Frist for innmelding av saker er 27. mars, og det er sakene som har kommet inn til da som vil behandles.

Saksliste og nødvendige dokumenter er blitt lagt ut i dag 3.4.18 under seksjon "[Årsmøter](#)".

Vi håper på godt oppmøte og stort engasjement!

SØKNADSFRIST FOR LAM MIDLER 2017

Søknadsfrist for LAM midler 2017 er 15. august 2017.

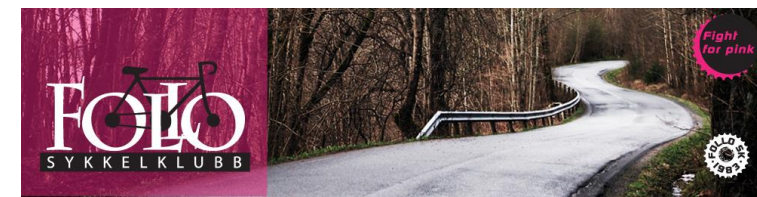
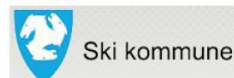
For mer informasjon se fanen "[Lokale aktivitetsmidler \(LAM\)](#)"

Søknadsskjema finner du på siden "[Søknadsskjema](#)" under fanen "Lokale aktivitetsmidler (LAM)"

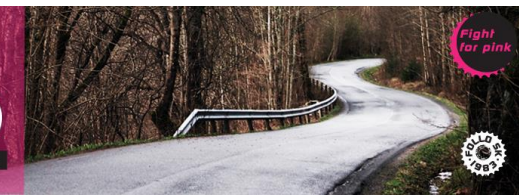
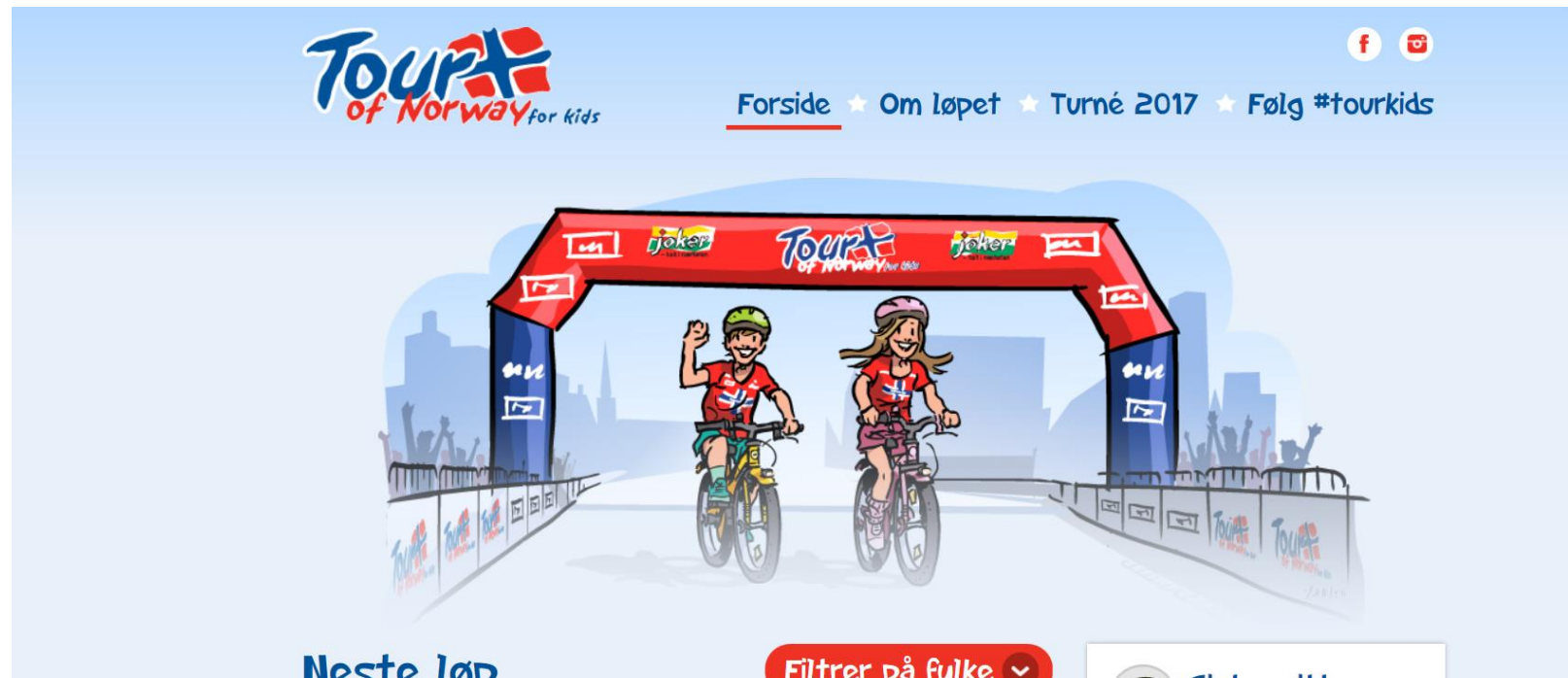


Innspill til sykkelstrategi for Ski kommune

Follo SK



Tour of Norway for kids – i planleggingsfasen





TERRENGSYKKELSKOLEN

Fight
for pink



Terrengsykkelskolen

- Har lyst til å lære å sykle i skogen
 - Vi er fra 6 år og oppover
 - Vi er delt opp i 3 ferdighetstrinn
 - Vi lærer grunnleggende ferdigheter for å sykle på stier
 - Vi har det moro på sykkel
 - Mamma/pappa bidrar på treningene
 - Hjelper til i kryss
 - Sykler med i gruppene
 - Alle registreres inn og ut på trening
 - Eget navn på hjelm
 - Tlf nr til foresatte på hjelm
 - Instruktører er lett gjenkjennelig
-
- Påmelding: <http://www.follosk.no/p/3512/innmelding>



Trenerteamet TSS 2018

Hovedtrenere

- Ørjan
- Lars
- Johan
- Jan
- Oskar

Hjelpetrenere

- Alexander
- Jacob
- Oliver (Y&F)
- Adrian (Y&F)
- Markus (Y&F)
- Stian (Y&F)



- Oppfordrer foreldre/foresatte til å være med når barna er på TSS
- Ta del i barnas læring, og kanskje lære noe selv også
- Vær med som hjelpetrener (kurs organiseres av klubben)

Gruppeinndeling etter ferdigheter

- Inndeling etter ferdigheter handler om trivsel og glede
 - Bygge mestringsfølelse
 - Trinnvis (1-3) opplæringsplan
- Gutter og jenter er blandet i gruppene
- Alder og størrelse på sykkel er indikator på gruppe



TSS Trinn 1			
Uke	Tema	tidsbruk	Del 1 25min
1	Instilling av sykler	10	Justere opp/ned seter, Sjekke bremses
	Introduksjon av venteøvelser	5	Balansere på stedet
		5	slalom mellom kjepler
		5	sykle over stokker
2	Bremsing	10	Myk oppbremsning fra 10 km/t med kombinasjon av for og bakbrems slik at rytteren stopper ved en strek.
	Bremsing	10	Stopp ved en strek fra 10 km/t med bare forbrems.
	Bremsing	5	Greie å låse bakbremsen
3	Balanse	10	Sykle mellom kjepler eller to streker som det er 80 cm mellom i gangfart.
	Balanse	10	Sykle en strekning på 15 meter rett frem på 20 sekunder uten å sette foten i bakken.



Treningsplan

- Oppstart Vår Mandag 16/4
- Oppstart Høst Mandag 13/8
- <http://www.follosk.no/p/3511/kalender>
- Mandager 17:30-18:30
- Hvor møter vi opp?
 - Follo MTB Park
 - Drømtorp VGS øvre parkering
 - Trinn 3 veksler mellom forskjellige steder



Innhold på treninger

- Bremsing
- Balanse
- Svingteknikk
- Giring
- Hindre / Hopp / Dropp
- Røtter / steiner

Sikkerhet på treninger

- Barn og voksne har hjelm
- Barna har navn på hjelm
- Barna har tlf nr til foresatte på hjelm
- Vi sykler i et begrenset område
- Vi sykler i bestemte grupper
- Foreldre/trenere passer på i kryss
- Foreldre/trenere passer på ved hindre

Utstyr

- Sykkel uten løse deler
- Bremses og gir virker
- Hjelms som passer
- Vannflaske
- Ekstra slange



Veien videre i Follo SK

- Young & Furious er steget videre etter noen år på TSS
- Vi forsøker å være tettere med Young & Furious i 2018
 - Ofte felles oppmøtested
 - Gjesteopptreden på Y&F-treninger
 - Utøvere fra Y&F som trenere



Kalas Cup – www.kalascup.no



- Oppfordrer alle barna til å være med på lavterskel sykkelritt.
- Lek, moro og sosialt
- De nærmeste rittene er i Drøbak, på Greverud og på Skullerud

<https://www.facebook.com/kalascup/>

Påmelding Kalas Cup: <https://goo.gl/forms/kuplARbYZAyYzW5d2>



Foto: Frank Solberg Bergodal

Terrengsykkelskolen Follo Sykkelklubb

Lukket gruppe

Om

Diskusjon

Medlemmer

Arrangementer

Videoer

Bilder

Filer

Gruppeinnsikt



- All informasjon på egen [FB-gruppe](#)
- Send forespørsel og bli godkjent
- Bildedeling, informasjon etc.



?

Kontaktpersoner:

Ørjan

Lars

Johan



Innhold

- Y&F for nye ryttere
- Hvem er vi i trenerteamet
- Turer i 2018
- Gruppeinndeling etter nivå
- Treningsplan
- Rittplan
- Utstyr
- Sikkerhet
- Kommunikasjon



Y&F for nye ryttere

- Vi har gjennomført Terrengsykkelskole
- Vi er fra 10 år og oppover
- Vi har grupper basert på fysikk og ferdighet – ikke alder
- Vi deltar på ritt
- Vi pusher grenser, egne og andres
 - Teknisk trening i konkurransefart
 - Vi er slitne etter treningen
- Vi kan være i skogen alene!
- Mamma/pappa bidrar på dugnad
 - Ritt og MTB-parken



Terrengsykkelskolen og Y&F

- Terrengsykkelskolen er viktig for rekruttering
- Vi forsøker å være tettere med TSS i 2018
 - Felles oppmøtested
 - Gjesteopptreden på Y&F-treninger



Trenerteamet 2018

Hovedtrenere

- Jan Aasgaard
- Jørgen Feldt
- Knut Gravdal

Trenere

- Mads Pettersen
- Martin Kleven
- André Gulholm
- Chris Kahrs
- Hogne Haug
- Håvard Sletten

Eksterne

- Aslak Mørstad

Turer i 2018!

- Åpningstur til Fredrikstad + Drømtorp (føreforbehold)
 - 14.-15. april
 - Lørdag i Fredrikstad
 - Søndag på Drømtorp med Aslak
 - Sosialt på lørdagskveld
- Follo Y&F deltar i borgertoget i Ski 17. mai
- Trysil – avslutning
 - 28. sept – 30. sept.
 - Base rundt Radisson Blu Resort, Trysil



Gruppeinndeling etter nivå

- Nivåinndeling handler om trivsel og treningsglede
 - Bygge mestringsfølelse
 - Unngå venting eller bli ventet på
- Gutter og jenter er blandet i gruppene
- Alder er indikator på gruppe
 - Fysikk
- Ferdigheter og innstilling teller mest for gruppe
- Gruppeinndelingen er et utgangspunkt og ikke fastlåst
- Utøvere vil bli kontinuerlig vurdert og kan flyttes mellom grupper
 - Dette blir vurdert av trenerne
 - Innhold og roller i treninger
- Gruppene tilpasses innhold i treninger (langtur vs. fartslek)



Treningsplan

- Mandager og torsdager 18-19:30/20
- Oppmøte
 - Drømtorp VGS øvre parkering
 - Andre oppmøtesteder blir opplyst på FB

Innhold i treninger

- Teknisk / ferdighetsløyper
- Stafetter og fartslek
- Fart i teknisk terreng
- Ritt-trening
 - Forsøker å få trent i Kalascup-løypene før ritt - I hvertfall de nærmeste 😊
- Langtur



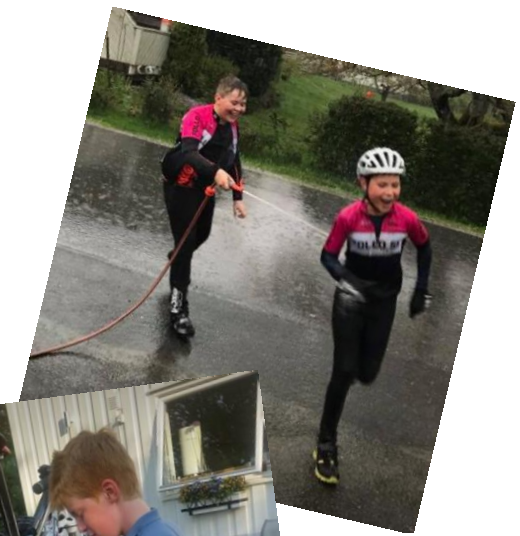
Rittplan

- KalasCup (alle blir påmeldt her)
- NorgesCup, denne er sentrert på Østlandet i år.
 - Ikke noe mer krevende/utfordrende enn KalasCup.
 - Ønsker flest mulig på 4-6. mai (Rye) og 19. august (Son)
- Andre ritt
 - Terrengsykkelrittet (26/5)
 - Fint å invitere via FB
- Trenere er på rittene, men er der hovedsakelig som foreldre.



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

- Sykkel er klar til bruk på trening og ritt
- Terrengsykkel
Må tåle aktiv og tøff bruk i terrenget!
- Vedlikehold
- Hjelm, hansker og sykkelsko
- Follo-drakt for team-følelsen
- Briller (også blankt glass)
- Ha med slange på trening!





Follo Young & Furious

Lukket gruppe

Endre gruppebilde

Er medlem ▼

Del

Varsler

...

- All informasjon på egen [FB-gruppe](#)
- Send forespørsel og bli godkjent
- Bildedeling, planlegge turer utenom trening, egentrening, utstyrsspørsmål etc.
- Initiativ til egentrening mellom ungene er veldig positivt





?

Kontaktpersoner:

Knut Gravdal gravdal.em@gmail.com | 90 55 96 86

Jørgen Feldt jorgen.feldt@gmail.com | 91 10 43 95

Jan Aasgaard jan@aaasgaard.nu | 90 17 36 36



LANDEVEI BARN OG UNGDOM



LANDEVEI BARN OG UNGDOM

- Gruppen er for barn/ungdom fra 10 år og oppover som har lyst til lære sykling med landeveissykkel
- Innholdet i treningene er lagt opp slik at de passer med rittene i NCF sin Landeveiscup som Follo SK er en del av.
- Treningsområde for gruppen vil være på gang og sykkelveier i nærområdet, samt området i Ski Næringspark.
- Gruppen vil ha organisert trening 1 gang pr. uke i klubbens regi.
- Treninger/turer utover dette avtales særskilt mellom foreldre/foresatte.



LANDEVEI BARN OG UNGDOM

- Treningstider

Tirsdag kl 18-20

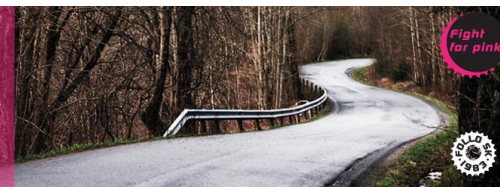
Oppmøte Drømtorp/Meny Eikeliveien



LANDEVEI BARN OG UNGDOM

HVA TRENER VI PÅ

- Svingteknikk
- Giring
- Balanse
- Ligge på hjul
- Bremseteknikk



LANDEVEISCUP 2018

- 19.04.2018 Ski Grand Prix - gateritt (Drømtorp, Follo SK)
- 26.04.2018 Tempo Nesodden (Nesodden SK)
- 08.05.2018 Sport 1-mila tempo (Harestua, CK Nittedal)
- 12.06.2018 Bakkeritt (SK Rye)
- 03.08.2018 Ronde van Vestkant - tempo (Bærum OCK)
- 04.08.2018 Ronde van Vestkant – fellesstart (Bærum OCK)
- 22.08.2018 Glava PP – fellesstart (Askim, Smaalenene SK)
- 28.08.2018 Skøiensprinten (Bryn, Oslo, IF Frøy)
- 08.09.2018 2-mila (Hvervenbukta, IK Hero)
- 13.09.2018 Drømtorp Grand Prix - gateritt (Drømtorp, Follo SK)

Påmelding: <https://goo.gl/forms/79yd0OvH9i2shSPI3>

Informasjon: <http://landeveiscup.no/>



KONTAKTPERSONER

- Jan Aasgaard, 90173635, jan@aasgaard.nu
- For å kunne gjennomføre dette er vi avhengig av at det er flere voksne med som følger barna på trening.





Follo SK Tri



Litt om Follo SK Tri

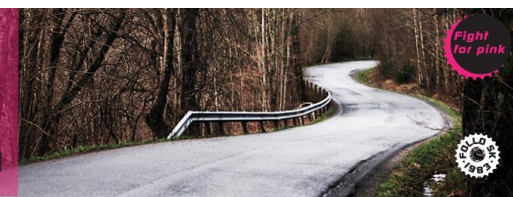
- Pr. 01.01.18 - 36 medlemmer i Follo SK Tri sin Facebookgruppe.
- Triatlon har blitt mer og mer populært blant medlemmene
- Vi får med flere og flere på svømmetrening
- Har gjort oss synlige med «rosa, sorte og hvite» drakter rundt om i landet denne sesongen



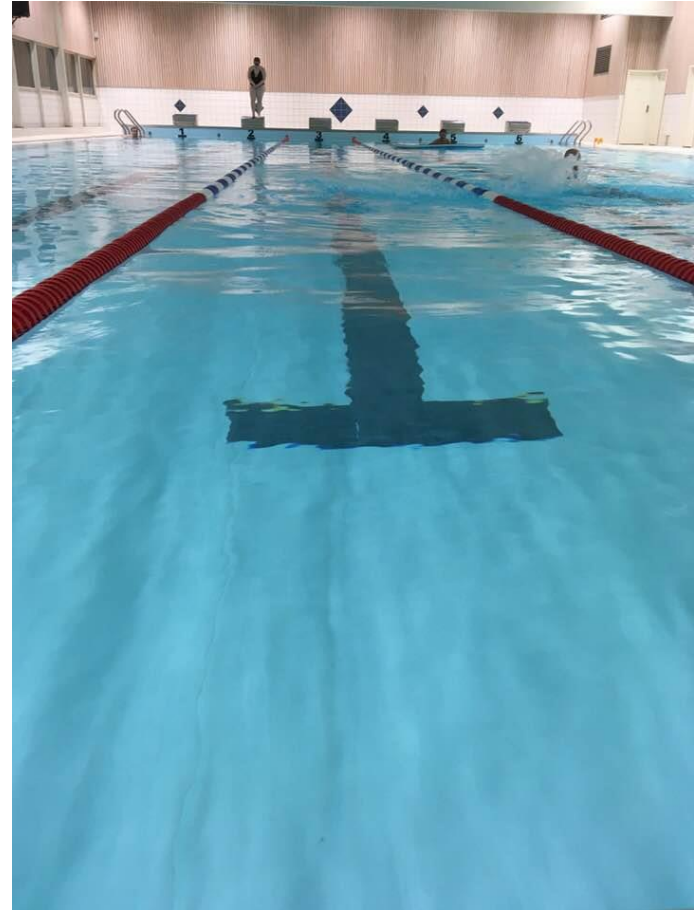
Tussetjern



Tussetjern har vært arena for felles svømmetreninger i sommer



Nå benytter vi bl.a. Nordbytun Bad,
Langhus Bad eller Grevlingen i Son





Jørgen Feldt i aksjon under Soon Tri



Her gjelder det å være rask i skiftesonen, fra sykkel til løp



Raskt opp av vannet og rett på sykkelen



Follo SK Tri i aksjon



Er dere klare for sesong 2018 ?

Håper å se både gamle og nye medlemmer på
spennende «eventyr» med Follo SK Tri i 2018



TERRENG

Fight
for pink



Mosjonistgruppe og Aktiv/ritt gruppe

- Mosjonist ca 3.30 t + på birken
- Aktiv/ritt ca 3 t på birken



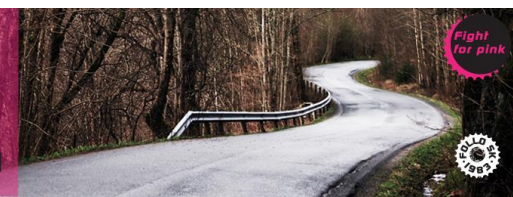
Terrenggruppa «Mosjonist» for damer og menn

Terrenggruppen består av både tursyklister og mosjonister.

Vi håper å kunne gi alle en god trening , kvinner og menn i alle aldre. På fellestreningene gjør vi bruk av områdene i «Vakre Follo» (Sør– og Østmarka) I 2017 var vi også på noen flotte runder i Kroerløypa, vi må i 2018 se mot Drøbak og de områder

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

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



Terrenggruppa «Aktiv/ritt» for damer og menn

Gruppen består av utøvere som deltar i Kalas Cup og maraton terrengritt.

For mange er ritt som Birkebeinerrittet og Grenserittet sesongens store mål. Klubben tilbyr her målrettet trening med tanke på fremgang og gode resultater.

Ønsker du et treningsfellesskap med fokus på fremgang i variert terreng er gruppa klar til å ta deg i mot.

Det legges opp til å være i godform til de store ritt-månedene juni og august

Sykler du vanligvis landevei, kan denne sykkeltreningen gi deg ekstra puff i beina.



Terreng-Mosjonist damer og menn

Treningstider

Tirsdag kl 18-20 Sti/skogsveier, fartslek og teknikk

Torsdag kl 18-20 Intervall sammen med Aktiv/ritt

Søndag evnt. lørdag kl 10 ??

Langtur med «bollestopp» eller medta drikke/mat
(forslag: Rustadsaga, Mariholtet, Vangen,
Grønnliåsen_Hvervenbukta, Gaupesteinmarka, kom med forslag!



Terreng-Aktiv/Ritt damer og menn

- **Treningstider**

Tirsdag kl 18-20

Rittrelatert trening, teknisk i terreng med fart

Torsdag kl 18-20

Intervallrunder Hebekkaskogen, Skorhaugåsen og Drømtorp

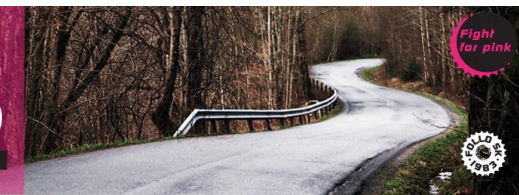
Søndag, evt lørdag kl 10

Planlegges på facebook/SMS, de som møter tar ansvar



Terrengritt 2018

- 26/5 Terrengsykkellrittet
- 9/6 Farrisrunden
- 9/6 Nordsjørittet
- 17/6 Skiptvetrittet
- 23/6 Raumerrittet
- 30/6 Trysilrittet
- 21/7 Valdresrittet
- 4/8 Grenserittet
- 11/8 Cykelvasan 90 (er 94 km) (påmeldt 12820 max 13000 11/3)
 - 10. august Cykelvasan åpent spor, Cykelvasansprinten
 - 12. August Cykelvasan 30 og 45 , Ungsomsykelvasan
- 25/8 Ultrabirken
- 25/8 Birkebeinerrittet



Ansvarlige tirsdag og torsdag

Yngvar og Lars

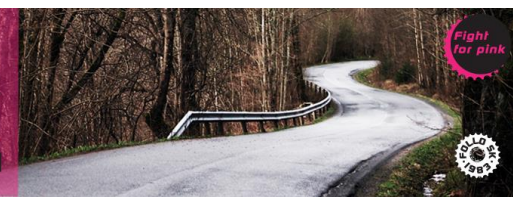
Jon-Otto

* Navn på ansvarlig for treningene står oppført i kalenderen



Før sommerferien!

Tur til Hjellsåstårnet! (velger en dag med fint vær)



Trivsel på trening i skogen





FOLLO SK LANDEVEI

2018



FOLLO SK LANDEVEI

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



FOLLO SK LANDEVEI

- Gruppene

Follo SK Tur

Follo SK Ladies

Follo SK Fun

Follo SK Adrenalin 5

(Follo SK Adrenalin 4.30)

Follo SK Elite

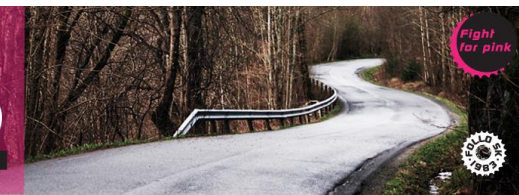


FOLLO SK LANDEVEI

- Målgrupper

Gruppene er et tilbud til både kvinner og menn

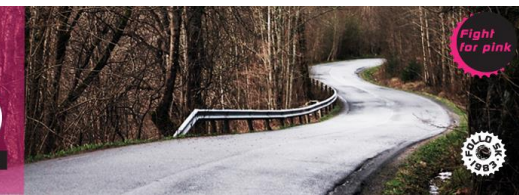
- som er interessert i å trene sammen med andre på samme nivå
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppene vil ha en sosial profil med stopp for kaffe og boller når vi er på langtur.



FOLLO SK LANDEVEI

- Om opplegget

- Follo SK Adrenalin Lillehammer – Oslo på under 5 timer
- (Follo SK Adrenalin Lillehammer – Oslo på under 4t 30min) Hvis mange nok!!
- 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 15-20 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 SK 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 ca samme rittplan gjennom sesongen



FOLLO SK LANDEVEI

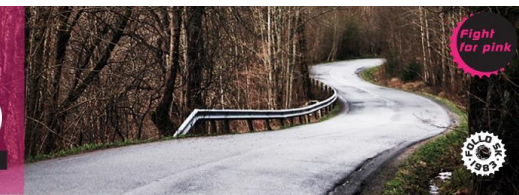
- Ritt og Målsetning 2018

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



LILLEHAMMER-OSLO 2018

- Felles transport (Buss)
- Overnatting Breiset Hotell (20 rom booket, kan utvides)
- Middag på fredag
- Ønsker du transport og overnatting ifbm Lillehammer-Oslo 2018?
Meld din interesse her: <https://goo.gl/forms/QKWDIfVt8aCSuiw2>
- Her kan du sette deg inn på et av rommene som er
booket: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1K2LCCFIXYH1mLIOckXFebC4YTbHTm9lEnVRamKBVf7l/edit#gid=0>



LANDEVEI TUR

Follo SK ønsker å etablere tur gruppe på landevei i 2018

- Klubben trenger en eller to som kan bidra
 - 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.



Kjenner du noen som ønsker å ha noen å sykle tur sammen med?



LADIES

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

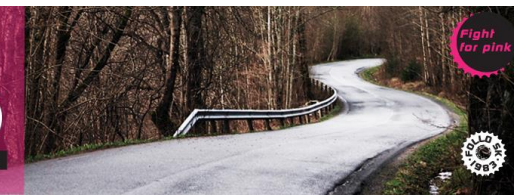
- Isabel Karlsen
 - Nina Tovås
-
- Felles trening på torsdager
 - Langtur i helgene
 - Lillehammer-Oslo som hovedmål i 2018
-
- Mulighet for å være med Fun på oppkjøringsritt

Lillehammer – Oslo 2018

Fun / Ladies:

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

Brukernavn: FSK2LO Passord: z5ubxsp7



FUN

Hva skjer i 2018

Resurspersoner:

- Tom Pettersen
- Tor Høieggen

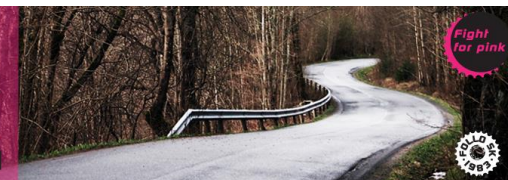
- Samhold og moro og at ingen blir syklet fra
 - Felles trening på tirsdager
 - Langtur på søndager
- Lillehammer – Oslo som hovedmål i 2018

Lillehammer – Oslo 2018

Fun / Ladies:

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

Brukernavn: FSK2LO Passord: z5ubxsp7





FOLLO SK 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



HVA GJØR VI I 2018?

- Godt treningsopplegg og gode oppkjøringsritt
- Opplevelsesturer (Oslofjorden rundt/Hurum rundt)
- Lagstart i Enebakk Rundt
- Lagstart i Tyrifjorden Rundt
- Lagstart fra Lillehammer i Styrkeprøven



RITT 2018

- **Lagstart**

- Enebakk Rundt (84 km): 1. mai Tid: 2:15
- Tyrifjorden Rundt (145 km): 5. juni Tid: 4:05
- Lillehammer-Oslo (189 km): 16. juni Tid: 4:59
- *(Lillehammer-Oslo (189 km): 16. juni)* *Tid: 4:29*

- **Andre aktuelle ritt**

- Oslo Klassikerne
- Nordmarka Rundt
- Øyeren Rundt



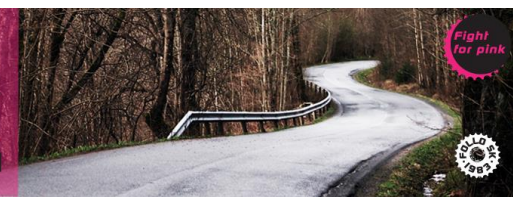
TRENINGER

- Tirsdager: Rulletrening, teknikk-teknikk-teknikk.
- Torsdager: Bakkedrag, Lagtempo, Spurtrunder
- Søndager: Langtur med innslag av rolig rulletrening



Resurspersoner:

- Kåre Molland
- Knut Åsen
- Dag Abrahamsen
- Ronald Kvalsund
- Tarjei Gilbrant
- Tor-Einar Skog
- Christopher Kahrs
- Thomas Birkelund



PÅMELDINGER

Follo SK Adrenalin

<https://goo.gl/forms/EzfjBl0BuE2L0rpa2>

Enebakk Rundt 2018

<https://secure.onreg.com/onreg2/front/step1.php?id=3988>

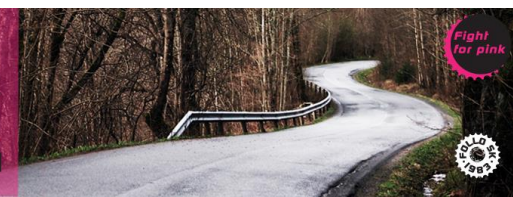
Tyrifjorden Rundt 2018

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

Lillehammer – Oslo 2018

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

Brukernavn: FSKLO Passord: q6vex7af



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



