



Hei alle sammen,

Her kommer en sommerhilsen og kort statusrapport hittil i 2018

Som tidligere år har det vært et hektisk halvår. Vi har arrangerte noen færre ritt enn tidligere år, men samme antall arrangementer.

Ritt/arrangementer

Vi startet i april med NCF øst sin landeveis cup, arrangert i Ski Næringspark. Godt besøkt fra klubbene på Østlandet. Det var overraskende mye trafikk på veinettet fra 18:00–18:30, men det roet seg utover kvelden.

Follorittet første søndagen i mai satte ny deltakerrekord. Mye ros for arrangementet av både kommisærene og ryttere. Været hjalp godt på, det samme gjorde alle deltakerne med godt humør og mange ble stående igjen etter rittet for en god sykkelprat

Kalas cup i juni ble også i år slik vi ønsket det. Arenaen er Seiersten i Drøbak. Flytsti, godt vær og stor kiosk gir en perfekt ramme for arrangementet.

I samarbeid med Ski kommune arrangerte vi Tour of Norway for kids siste mandagen i mai. En stor suksess. Det var lenge stille på påmeldingsfronten og været var heller ikke det beste,



med lite sol og sommeregner i luften men en time før start eksploderte det, torvet var fullt, og det ble den største sykkelfesten som har vært i Ski. Dette ble en positiv overraskelse for alle.



Treningsgruppene

(Tekst fra hovedpersoner i hver av gruppene)

Follo Elite

Vi har i år kjørt flere ritt sammen som lag og har kjørt inn flere gode resultater denne vårsesongen. Blant annet har vi seier og 2.plass fra Mjøsa rundt. Seier og 3.plass fra Nordmarka rundt, 2.plass i Follorittet og et av UCK karusellrittene samt 3.plass i Stjernetrækken. Etter dette har det vel også blitt 3.plass, 2 stk på delt 4.plass og 10.plass på styrkeprøven Trondheim Oslo fellestarten. Videre seier og 6.plass i Jotunheimen rundt. Follo Elite har markert seg i 2018, vi er fem treningsvillig karer som sitter mye på sykkelen, inviterer til langturer på klubbens sider og deltar i stor grad på felles treningene.



Follo Adrenalin

Vi har vært en god og samlet gruppe med hovedstammen fra tidligere Adrenalin ryttere, men har fått noen med fra Expressen og løftet noen opp fra Fun.

Utesesongen startet litt senere enn vanlig, grunnet en streng og lang vinter. I rittsesongen har vi gjennomført Styrkeprøven med L-O som hovedmål og Enebakk rundt som åpningsritt (vått, kaldt og snøfylt). Neste ritt på plan var Tyrifjorden, men det ble dessverre utsatt. Noen valgte Mjøsa rundt og noen valgte langtur rundt Øyern den helgen. Ellers så har vi hatt deltagere på startstreken til Follorittet, Vestfold rundt, Jotunheimen rundt og muligens noen jeg ikke husker.

Vi har som tidligere trent fast på tirsdag, torsdag og søndag. I en tørr og fin sykkelsesong så har vi hatt godt oppmøte på treningene.

Bildene er fra Kaffestopp i Larkollen, rittbilder fra Styrkeprøven og kaffe med Alby kringle på Jeløya.



Vi hadde en godt planlagt rittplan fra Lillehammer til Oslo og kjørte trygt og godt hele veien, med 25 stk til start og 19 mann i hovedgruppa inn i Vallhall på tiden 5:04:29. Alle kom i mål litt etter litt. Takker for en fin sesong så langt i en klubb jeg er stolt av å kunne få representere.



Follo Ladies/Fun

1. halvår har vi i Follo Fun har vi opplevd en stor økning av deltagere og det er veldig hyggelig. Mange gode tilbakemeldinger. Gjennomsnittlig 18 på trening☺ Først ut var Enebakk rundt, men få deltagere pga været. Follorittet ble bedre med fint vær. 12 stykker. Randsfjorden rundt ble kjørt som en gruppe med Ladies og vi var 16 stykker. Hovedmålet L-O var vi 23 til start. 7 fra Ladies og 17 fra Fun. 19 stykker samlet til mål på 6.33





Team Follo



Team Follo har vært et felles satsningslag på tvers av sykkelklubbene i Follo, med hovedmål om å gjennomføre DSSP (Trondheim – Oslo) på 14 timer. I 2018 samlet laget ca. 30 personer fra alle klubber i Folloregionen, hvor 11 mann kom fra Follo SK. Team Follo har kjørt faste treninger gjennom vinteren og ukentlige treninger i perioden fra april til juni, laget skulle kjøre to-tre oppkjøringsritt før hovedmålet Trondheim – Oslo.

Team Follo på vei over Dovrefjell.

Foto: Ola Morken

Laget kom godt i gang med Enebakk Rundt i det som må kalles ekte klassikervær for syklister. Det ble en kald fornøyelse rundt Enebakk, men stemningen i laget var det ikke noe å utsette på. Neste ritt ut var Tyrifjorden Rundt som dessverre ble avlyst i tolvte time, som et plaster på såret kjørte laget en 25 milstur i rittfart. Med bare ett oppkjøringsritt, og en del frafall frem mot Styrkeprøven var det 22 spente og tente karer som reiste til Trondheim. Stor laginnsats ble lagt ned på turen fra Trondheim til Oslo, og 11 mann satte lagtiden på rett over 15 timer som holdt til en femte plass.

Det har vært en glede å gjøre og være en del av Team Follo sammen med kapteiner, knekter og ryttere fra Follo SK og de andre klubbene i regionen. Det blir spennende å se hva 2019 bringer. Per i dag er det ingen konkrete planer for Team Follo, men det er litt kjedelig å ikke kunne snakke om “neste år”.



Terrenggruppa

Terrenggruppa for damer og menn

Tur (Grenserittet 3,45 pluss/minus?) 1.halvår 2018

Litt varierende oppmøte, første felles trening var 17.april , 4 glade ryttere i møte med kraftige kjøttdyr, mellom Holstadvannet og Kråkstad. Alltid store og hyggelige opplevelser ute i skog og natur.



Hyggelig med 2 nye på treningene i år, men dessverre måtte noen i år stå over , de kommer sterkere tilbake i 2.halvår og 2019. Vi har dessverre vært nede i 1 og 2 på en par treninger, men det kan ikke alltid passe, en del har egentreninger og på våren noen som prioriterer landevei.

Vi har hatt fine runder: Grønnleåsen-Hvervenbukta-Svartskog/ Alemningen-Sterkerud-Steinryggen-Verpåsén/Stunneråsen-Bjerkebakk-Granerud og sesong avslutning Hjelåstårnet!

Takk til dere som har bidratt til at dette har blitt noen fine Runder!!!



Høstsesongen

Starter opp igjen tirsdag 31.juli, håper da og regner med flere med på våre treninger, foran oss står flere terrengritt: Grenserittet, Cykelvasan , Birken eller for de tøffe Ultrabirken. Viktigst er å nå sine egne mål!

Kanskje noen også vil teste formen på Valdresrittet 21.juli, et flott ritt, hvor mange Follo syklistar har deltatt tidligere.

Øsker alle en fortsatt fin sommer og feriel

Terreng gruppa

Follo Young & Furious

Follo Y&F har hatt en flott vår og forsommer i 2018. Sesongen ble startet opp med helgetur til Fredrikstad-området. Vi fikk to flotte dager med mye sykling på sti og svaberg på Onsøylandet og i Fredrikstadmarka. Etter en vinter med mye snø var det nødvendig med litt alternativt treningsopplegg og på de første treningen ble det mye teknikktraining på asfalt for å komme i gang. Resultatet av terping på teknikk har så absolutt kommet til syne på stier i ettertid :) I løpet av våren har vi trent i nye og kjente områder. Vi har hatt med Aslak Mørstad som instruktør på alle gruppen, han er et veldig positivt og populært innslag i treningene. Vi har testet ut det nye ferdighetsområdet til Sørmarka Stisykkellag på Siggerud sammen med Mats.



KalasCup er den viktigste rittarenaen for Y&F, og i 2018 har Y&F hatt godt oppmøte på alle rittene. Også på Norges Cup har vi hatt god deltagelse i 2018. Klubben stiller med telt, sykkelstativ og verktøy på alle arrangement, noe som skaper et fint samlingssted for store og små, og gjør oss godt synlig.



I løpet av våren har det vært en veldig fin utvikling på gruppen, med godt samhold og oppmuntring av hverandre. Guttene og jentene tar stadig nye steg på sykkelen og det går unna i skogen. Det er gøy å se så mange Follobarn stille på treninger og til start på ulike ritt, og glede seg over syklingen. Vi gleder oss til å ta fatt på høstsesongen med treninger, Kalas Cup og NorgesCup.



Terrengsykkelskolen

Follo MTB park er arena for terrengsykkelskolen i 2018. 40–50 barn/ungdom/voksne deltar hver mandag. Ferdighetsøvelser og teknikktraining har hovedfokus. Lek med sykkel er viktig. Fire trenere fra klubben, i tillegg til mye god hjelp fra foreldrene.





Follo MTB Park

Follo MTB park på Drømtorp har blitt et treningsområde for både ungdom og barn i Follo Young & Furious og terrengsykkelskolen. Det blir i tillegg hyppig besøkt av ivrige syklistere i alle aldre og har blitt et populært tilskudd i Ski. Det har blitt anlagt flere terrengløyper av forskjellig vanskelighetsgrad over tid og er stadig i utvikling. Dessverre har det blitt en utfordring med en av grunneierne i området. Området er sentralt for utbygging, og vi har fått beskjed om at det området som Ski gård eier; søndre del+ skogen langs Løkenveien, vil bli hugget denne sommeren. En av grunnene skal være mulig utleie som anleggs plass til Follobanen, men dette er foreløpig uavklart. I april fikk vi beskjed om at vi fikk støtte til å bygge en pumptrack i parken. Ikke i samme område som blir berørt av hogst, men gjør at vi nå avventer og vil ha en befaring med Høegh Eiendom for videre utvikling av parken etter sommerferien. Vi har ikke lagt ned så mye penger i den delen som trolig kommer til å bli hugget, men veldig mange dugnadstimer, så dette er veldig synd.

Trafikkhensyn

Drakta vår er synlig, og er kanskje den fineste av alle☺ Det gjør at veldig mange legger merke til den. Som kanskje noen av dere har sett, så har det i våres blitt lagt ut kommentarer på vår Facebook-side, hvor det gis tilbakemelding om at syklistere i Follo-drakt ikke har opptrådt etter trafikreglene. Jeg har også fått et par telefoner. Det er alltid to sider av saken. Både sjåfører og syklistere må vise hensyn og fleksibilitet i trafikken, en hyggelig oppfordring om dette herifra.

Etter den alvorlige ulykken i mai 2017 var det et håp om at vi skulle unngå ulykker i klubben i 2018. Dessverre har våre ryttere vært involvert i to alvorlige ulykker i 2018, vi håper at de som var involvert i ulykken i 2017 og i begge ulykkene i 2018 ikke får varige ettervirkninger.

God sommer

Nå er det sol og sommer. De organiserte treningene har en pause, men det inviteres til felles trening via Facebook-siden. Initiativer utenom de organiserte treningene er veldig bra og hyggelig, hvor personer på tvers av treningsgruppene deltar. Vi ser fram til høstsesongen, og vi i styret jobber med datoer for klubbmesterskapet. Det jobbes også med vintertrening og konsept for det. Informasjon kommer så snart det er klart.

God sommer til alle!