



Follo Sykkelklubb

Kickoff 17. mars 2021

Tidsplan, kick off, 17.mars

Kl.19:00-20:00

19:00-19:10 Generelt om Follo SK

19:10-19:30 Follo Young & Furious/Follo Ung/Terrengsykkelskolen

19:30-19:40 Follo Landevei

19:40-19:45 Follo Eventur

19:45-19:55 Follo terreng

19:55-20:05 Follo Tri

Pause 20:05-20:15

20:15-21:15

20:15-20:45 Innlegg Carl Fredrik Hagen

20:45-21:15 Spørsmål/diskusjon med Carl Fredrik

21:10 Avslutning



Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.21 er det 383 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	Nordre Follo
	Styremedlem	Kjell Ivar Moland	93 41 00 04	Nordre Follo
	Styremedlem	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Nordre Follo
	Styremedlem	Sveinar Skjevdal	97 09 71 42	Ås
	Styremedlem	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Nordre Follo
	Styremedlem	Sissel Vien	92 86 91 98	Nordre Follo
	Styremedlem	Stig-Rune Aarø	901 36 106	Nordre Follo
	Varamedlem	Tarjei Gilbrant	98 25 79 87	Nordre Follo
Landeveisgruppa	Kontakt	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Nordre Follo
	Elite	Fredrik Lorentzen Henne	90 20 07 05	Nordre Follo
	Follo Adrenalin	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Nordre Follo
	Landevei Damer	Wenche Abrahamsen	90 96 36 36	Ås
	Triathlon	Marianne Simes Engen	94 00 66 22	Vestby
	Follo Fun	Tom Pettersen	92 25 29 11	Nordre Follo
Terrenggruppa	Nybegynner voksne	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Nordre Follo
Damegruppe Terreng	Kontakt	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
Terrengsykkelskolen	Kontakt/trener	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Nordre Follo
Rekruuttgruppe-terreng (U10+)	Kontakt/trener	Jørgen Feldt	91 10 43 95	Nordre Follo
Rekruuttgruppe-landevei(11-13år)	Kontakt/trener			
Rekruuttgruppe-Landevei(14-18år)	Kontakt			
Follo Ung	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Nordre Follo
Web ansvarlig	www.follosk.no	Bunyar Heen	95 21 20 95	Nordre Follo



Covid-19 situasjonen

- NCF sitt koronateam følger situasjonen tett (Cato, Anders, Thomas, Hans og Eystein)
- Vi oppfordrer alle til å følge de nasjonale og kommunale retningslinjene
- Det er vanskelig å si noe angående hvilke regler som gjelder for april, mai og juni.
- Vi ser at påsken og april blir en kritisk måned og håper at smittestatistikken går ned, og at kravene lettes.
- Det er registrert mange ritt i terminlisten, men vi ser at det er noen som begynner å finne nye datoer tettere på sommerferien, eller etter.
- Det vil bli utarbeidet Covid-19 protokoller for nasjonale ritt og mesterskap.
- Vi vil også lage guider til hvordan arrangører skal forholde seg til de kravene som er gjeldene
- NCF kommer ut med mer info så fort vi vet noe mer, følg med på NCF sine koronavettregler



Ritt 2021

Ritt:

28.april: Landeveiscup barn/ungdom

19.mai: Kalas Cup – Seiersten

18.august: Kalas Cup – Greverud

22.August Follorittet

Landevei 2021 SØN 22 AUG Follorittet 2021
TUR NOR Ski Næringspark - Drømtorp Follo Sykkelklubb

Påmelding

DELTA KERE

Landevei 2021 SØN 22 AUG Follorittet
MC Mastercup 2021 NOR Ski Næringspark - Drømtorp Follo Sykkelklubb

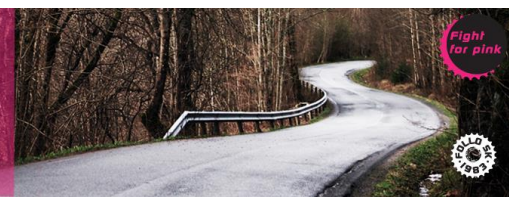
Påmelding

DELTA KERE

1.september: Landeveiscup, barn/ungdom

September: Tour of Norway for kids

September: KM landevei og terreng





POLITIET



Politiattest

- Alle med ansvar og verv i klubben skal ha politiattest
- Alle skal fornyes i 2021
- Alle med politiattest skal også ta Ren Utøver



Vi trenger bistand til å arrangerer😊

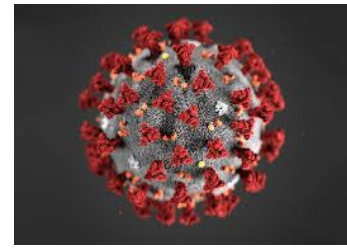
- Vi er blitt attraktive som rittarrangør
- Å arrangere ritt genererer inntekter
- Mindre dugnader/tidsbruk enn mange andre idretter
- Vi vil gjøre rittene våre til noe samlende for klubben - ikke i form til å delta -men da god mulighet til å stille i Follo uniform likevel og skape gode rammer og bidra





Follo Young & Furious/Follo Ung/Terrengsykkelskolen

2020



- Korona satt sitt preg
 - Utsatt sesongoppstart med ca 1mnd
 - Avlyst åpnings- og avslutningstur, ritt og KM
- Men vi fikk til en bra sesong tross alt
 - 38 treninger/ritt fra uke 19 - 40
 - I gj.snitt 23 deltagere
 - Gjennomførte flere treningsritt med stor suksess
 - NC (Lillehammer og Skullerud)
 - NM på Langsetløkka
 - Y&F “mesterskap”

Treningsgruppene

Ung

Spissing og satsning på ritt

15+

Young & Furious

Fokus på lek/moro og stiturer for å utvikle teknikk og sykkel som treningsform og ritt

13+

10-12 år

Tengsykkelskolen

Tilbud til "barn" i alle aldre

fra 6 år og oppover for å lære grunnleggende ferdigheter

<--20" sykkel

24" sykkel

26"--> sykkel

Terrengsykkelskolen

- Terrengsykkelskolen er Follo Sykkelklubbs beste rekrutteringstiltak og arrangeres i 2021 for 29. gang
- Terrengsykkelskolen (TSS) er et tilbud til "barn" i alle aldre fra 6 år og oppover
 - Flere godt voksne som innser at de har noe å lære.
- Lærer å bruke sykkelen din riktig, og du utfordres til å beherske sykkelen i tekniske øvelser i terrenget.
- Deltakeren bli inndelt i grupper etter
 - ferdigheter
 - alder
 - hjulstørrelse
- Gjennomføres i skogsområdet tett inn til Ski sentrum
- Arrangeres på tirsdager 18-20
 - Torsdager vil det være samkjøring av TSS og Y&F

Follo Y&F

-ferdigheter og fysisk mestring



- I 2021 så vil Y&F deles i to grupper, 10-12 og 13+.
- Nivåinndeling handler om trivsel og treningsglede
 - Bygge mestringsfølelse
 - Unngå venting eller bli ventet på
- Gruppene vil ha med seg mye av Y&F sin form med fokus på lek/moro og stiturer.
- Gruppene vil ha tre hovedformål:
- 1). Være et naturlig tilbud for de som har gjennomført TSS,
- 2) Være en viktig rekrutteringsgruppe for gruppen på 15+ som satser mot NC++
- 3). Være et tilbud til de som er 13+ og ønsker å sykle mer for moro.

Follo Ung

- spissing og satsning på ritt

- For de eldste som ønsker ytterligere satsning på sykkel
- Fokuserer mer på ritt og spesifikk trening rettet mot ritt som Norges Cup, NM og Kalas Cup
- Treningene er tilpasset deres nivå
- Kriteriene er enkle:
 - Deltar på ritt
 - Født 2006 eller eldre
 - Prioriterer fellesøkter og kjører egentrening
 - Må følge treningsplan og logge økter



Barn og utvikling



Fokus på mestring

- Se forbi resultat
- Hva har gått bra på trening/ritt
- Vi kommer til å jobbe med utøverne for å ta med seg
 - Tre positive opplevelser fra treningen/ritt
 - Ett forbedringspunkt
- Jobbe videre med at vi er et lag til starten går, og etter at vi kommer i mål.
- Jobbe med utøvere ift. oppskrift for oppvarming og nedkjøring, rutiner for å kle seg før og etter.



Trener-teamet 2021

Follo Ung

- **Knut Gravdal**
- Martin Kleven

Follo Y&F

- **13+**
 - **Jørgen Feldt**
 - André Gulholm
- **10-12**
 - **Jan Aasgaard**
 - Vidar Stokkeland
- Chris Kahrs
- Torgrim Fjeldstad
- Hege Åmodt

Eksterne

- Aslak Mørstad
- Kristian Johansen



Follo TSS

- **Jan Aasgaard**
- Instruktører fra Y&F+Ung

Foreldremøte

Dato: 24.03.2021

Når: 18.30-21.30

Tentativ kjøreplan:

TSS: 18:45-19:30

Y&F: 19:45-20:30

Ung: 20:45-21:30

Hvor: Digitalt på Teams



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 35

Korona-gym med Krøvel Vellivoll

Korona-gym #2

Start og mål ved krysset Kroerveien/Stenerudveien ved Rustadporten busstopp. Runden er 12 km og følger Stenerudveien mot Myrvoll, her svinger den krapt inn på Kroerveien ved Holt busstopp.

Kroerveien/Holtveien følges til Kroerkirke, krysser hovedveien og gjennom dalsøkket over til Rødkrysset og krapt høyre på Fv51 mot Kroer, inn på Kroerveien som følges tilbake til Rustadporten.

Reglene er enkle. Meld deg inn i Follo SK sin Strava club, kom deg ut på sykkel som frister for dagen, og kom deg så fort du klarer rundt runden. Du kan prøve så mange ganger du vil fra mandag til søndag i uke 19. Brudd på trafikkregler og koronaføringene til NCF er lik rødt kort og du må stå over neste ukes utfordring.

Som i uke 18, Krøvel Vellivoll fra vellet i Voll har ordnet med statuttene for premiering.





Follo Sykkelklubb Landevei 2021

Treninger 2021

- Alle treninger vil være for alle nivåer
 - Adrenalin, Fun, Ladies m.m. blir i 2021 kun «Landevei»
- Påmelding via Spond
- Treninger på tirsdag og torsdag med oppstart i April
- Søndagsturer som vanlig med bolle og kaffestopp
- Tirsdag blir fast dag for intervaller
 - Bakkedrag, tempodrag, m.m.
- Torsdag blir fast dag for andre typer trening
 - Lagtempo, treningsritt, m.m.
- Det vil ikke bli trent for spesifikke ritt og kjørt rulletrening på de vanlige treningene
- Eget initiativ for L-O med klubbsamarbeid
 - Mål 4:45 – egen Facebook-gruppe: [«Lillehammer - Oslo 2021»](#)
 - Påmeldingen er åpnet
 - Ta kontakt med Jan-Tore Dannemark



Invitasjon til L-O 2021

Vi ønsker samle et lag på tvers av flere klubber i Follo regionen på nivået under Team Follo med en målsetning om å komme i mål på 4 timer og 45 minutter på Lillehammer - Oslo 2021.

Det legges opp til et samarbeidsprosjekt på tvers av flere klubber, fortrinnsvis innenfor Folloregionen.

Kort om opplegget:

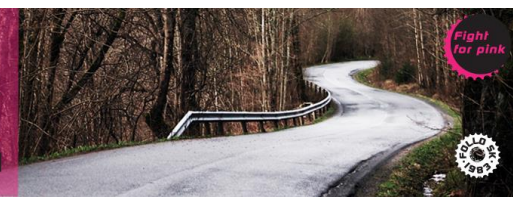
- Ønsker deltakelse fra ryttere fra alle sykkelklubbene i Follo.
- Starter treningene på samme sted og tidspunkt med Team Follo slik at vi om mulig kan dra litt nytte og informasjon fra hverandres lag. Treningene vil foregå med hver våre lag.
- Fellestrening / ritt en gang per uke fra ca. 1.april, og fram til Styrkeprøven. Muligens i august og september.
- Fellestreninger har oppmøte og gjennomføring i Follo og omegn.
- Oppkjøringsritt vil vi komme tilbake til når vi vet hva som kan bli aktuelle ritt.

Påmeldingen er åpen frem til 4.april.

Om det vil være mulig å avholde informasjonsmøte vil vi komme tilbake til dette. Evt kan det avholdes på Teams eller så vil det komme informasjon på Facebook gruppen.

Fyll ut skjemaet under bildet for påmelding til felles L-O satsning 2021.

Initiativtakere er Jannicke Klepp Fundingsrud, Monica Mørch Myhre og Jan-Tore Dannemark



Trenerteam

- Treningsplaner og administrering av Spond
 - Christopher Kahrs
 - Tarjei Gilbrant
- Trenerteam for treningene
 - Thomas Birkelund
 - Kåre Molland
 - Tarjei Gilbrant
 - Christopher Kahrs
 - Tor-Einar Skog
- Fokus 2021: Ha det sosialt på trening og tur! 😊



Follo Ung Landevei

- Tidligere Follo Ung ryttere som trenere
- Fra 13 år +
- Trener på industriområder og gangveier
- Trening eng gang pr. uke
- Treningsplaner lages





Follo Eventur



Dra på eventur med Follo SK



Beitostølen - Valdresflya - Lom - Sognefjellet - Turtagrø - Tyinkrysset - Beitostølen

- 25.-27. Juni
- Overnatting fre-lør på Bergo, Beitostølen
- Lørdag: Beitostølen - Valdresflya – Lom – Sognefjellet - Turtagrø (170 km, 3000 høydemeter).
- Søndag: Turtagrø - Tindeveien - Øvre Årdal - Tyinkrysset - Beitostølen (130 km, 3000 høydemeter)
- T/r med egen bil (kompiskjøring anbefales!)
- Følgebil (m/Follo-henger) som vi deler på å kjøre
- Ca 3000,- inkl. To overnattinger, samt middag og frokost på Turtagrø
- Påmelding til Bjørn Erik (webbil115@gmail.com) innen 1. juni
- Forbehold om smitte-/vaksinesituasjonen

Gjøvik-hjem på 85% grus

- 8. august
- Ca 170 km, ca 2300 høydemeter
- Buss m/henger fra Ski til Gjøvik ca klokka 0600. Ca 500 pr. pers
- Dekk: minimum 30mm, anbefalt 35mm+
- <https://www.landevei.no/sykkelturer/grus/gjoevik-oslo-paa-grus-hoestens-flotteste-eventyr>
- <https://www.strava.com/activities/4093301947>
- Påmelding innen 15. juli (tor-einar.skog@outlook.com)





Follo SK Terreng

Sesongen 2021

Terrengsykkelskolen for voksne

- Lære grunnleggende ferdigheter
- Krav: Hjelme, fungerende sykkel og lyst til å lære litt terrengteknikk
- Ingen krav til forkunnskaper, men heller ingen hindring 😊
- 4 ganger
- Tirsdager kl 18-19
- Oppstart siste halvdel av april, gitt at ok mht. smittevernrestriksjoner



Treninger

- Tirsdager kl 18 – ca 20 (fra første tirsdag etter at Terrengsykkelskolen for voksne er ferdig)
- Onsdager kl 18 – ca 20
- Forkunnskaper:
 - Det du har fra før, eller
 - Det du har lært på Terrengsykkelskolen
- Fritt fram for mer uorganiserte langturer i helgene
- Treningene tilpasses alle nivåer og ønsker/ambisjoner, vi deler i grupper ved behov
- Oppstart siste halvdel av april, avslutter med klubbmesterskap i september (frivillig)
- Tema for treningen og oppmøtested kunngjøres på Facebook/Follo SK terreng

Stikkord

- Jo flere vi er sammen...
- God stemning
- Trening og moro med hyggelige likesinnede
- Alle skal ha glede og utbytte av treningene
- Bedre form og ferdigheter i september enn i mai
- Det er alltid godt vær i skogen

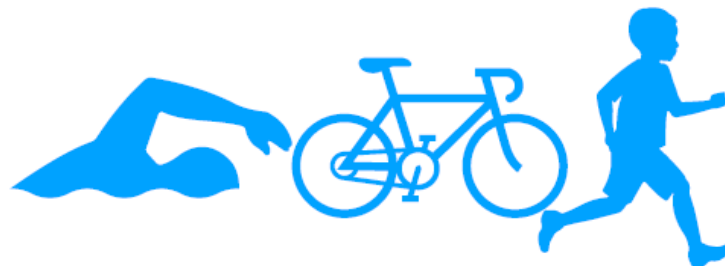




Follo Sykkelklubb

Follo TRI

Follo SK Triatlon



- 43 medlemmer i facebook gruppen
- Ønsker oss flere
- Lavterskel
- Trener ut ifra ens eget nivå
- Godt samhold og meget godt miljø
- Mellom 10-15 medlemmer som deltar på konkurranser



- **Legger opp til flere felles treninger, bl.a. sykkel/løp på Drømtorp**
- **Felles svømmetreninger på Tusse og Hverven**
- **Gjentar treningstri : svøm Hverven, sykkel Gamle Mossevei, løp på Hverven**
- **Flere som er påmeldt Hove tri (12+13 juni) - som også er vertskap for sprint NM**
- **Legg deg til på vår facebookside - der finner du også informasjon om fellestreninger**





Tidsplan, kick off, 17.mars

Kl.19:00-20:00

19:00-19:10 Generelt om Follo SK

19:10-19:30 Follo Young & Furious/Follo Ung/Terrengsykkelskolen

19:30-19:40 Follo Landevei

19:40-19:45 Follo Eventur

19:45-19:55 Follo terreng

19:55-20:05 Follo Tri

Pause 20:05-20:15

20:15-21:15

20:15-20:45 Innlegg Carl Fredrik Hagen

20:45-21:15 Spørsmål/diskusjon med Carl Fredrik

21:10 Avslutning





CARL FREDRIK HAGEN

Livet som proffsyklist

Kick Off Follo Sykkelklubb 17. mars 2021



MITT FØRSTE MØTE MED PROFFSIRKuset



Tour Down Under januar 2019



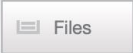
TUESDAY 15 January, 2019 11:00 am

Fitness 115 Fatigue 108 Form 18

Santos Tour Down Under stage 1

 **3:39:36** **137 km** **181 TSS**

 x11 |  x1

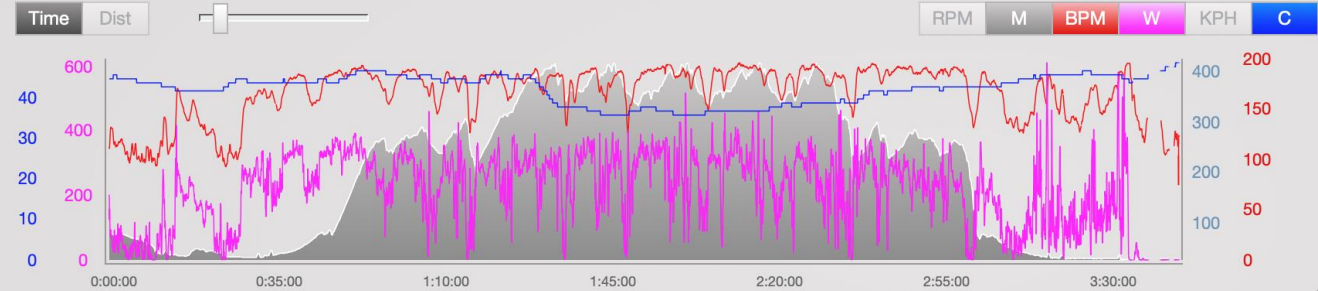
 Files

 Summary

☐ Public



Laps & Splits

Lap	Start	End	Duration	Moving Duration	Kilometers	TSS	IF	NP	Avg Power	Max Power	Avg Heart Rate	Max Heart Rate	Avg Speed	Max Speed	Cad	Elev Gair
Lap #1	0:14:01	3:34:32	3:20:31	3:20:31	131	171	0.72	272	235	848	172	198	39.1	99.9	84	147

Entire Workout

Duration	3:39:36	Distance	137 km	TSS	181
Work	2889 kJ	IF	0.70		
NP	266 W	VI	1.21		
Pw:Hr	14.14%	EF	1.59		
El. Gain	1479 m	Grade	--		
El. Loss	1525 m	VAM	402 m/h		
W/kg	3.36				

  6  5  

Laps

- ☐ Entire Workout 3:39:36
- ☐ Lap #1 3:20:31



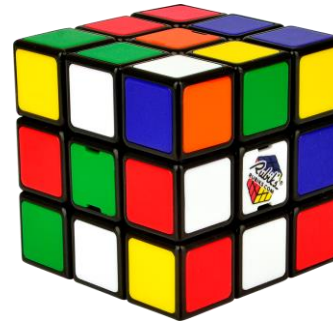




GRAND TOUR

- Vuelta a Espana (Spania Rundt) og Giro d'Italia (Italia Rundt)
- To helt forskjellige ritt
- 3 uker med intenst fokus og program 24/7
- Lange transfers til start og fra mål til neste hotell
- Dagsplan og tidspunkter å forholde seg til hele tiden

- Rubiks kube + TT = ?



- Hamburger-party?



HØYDETRENING



HVA VIL DET SI Å TRENE RIKTIG?

- Finne balansen mellom jobb, familie og trening
- Lytte til kroppen
- Riktige økter til riktig tid med riktig intensitet
- Ernæring
- Ha det morro på trening!

TYPIISKE FEIL

- Altfor mye lapskaus
 - Ingen/lite skille mellom langkjøring og intervaller
- For mye for fort, spesielt om våren etter en lang vinter
- Lysten til å sykle er for stor, så lytter ikke til kroppens signaler
- Feil timing på hardøkter eller langturer



EFFEKTIV TRENING

- **Pri 1: Hardøkter**
 - 2-3stk i løpet av en uke
 - Hvorfor? Disse gjør deg sterkere.
 - Må kjøres med overskudd
- **Pri 2: Langturer**
 - 1-2 stk. Gjerne i helger eller dager hvor man ikke jobber sent på ettermiddag
- **Pri 3: Restitusjon**
- **Styrke/core/alternativ trening**



HARDØKTER

- **Terskeltrening / I3**

- Total dragtid: 40-60min
- Total varighet: 1,5t+, men kan også gjøres kortere
 - 5x10min
 - 6x8min
 - 4-5x12min 40/20 I3+ / I2
 - 6-8-10-12-10-8-6min

- **Syretoleranse over terskel I4-5**

- Total dragtid: 20-35min
- Total varighet: 1t+
 - 4-5-6-5-4min
 - 5x5min med div. rykk og napp
 - 8-10x4min annethvert drag I3 og I4+

- **Kombi-intervall I3 + I4/5**

- Kombinasjon av drag over. Gjerne en I3-serie tidlig på økten, med I4 drag til slutt.
- Varighet: 3t +



LANGTUR

- Varighet: 3-7 timer
- Intensitet: 55-75% (W)
 - Dette vil variere. Korte bakker og over kuler osv. vil watten være høyere. Og puls vil også variere.
- Tommelfingerregel: pratetempo
- Viktig at de fleste langturene er rolig nok
- Forskjell på sykling i gruppe og alene
- Riktig inntak av væske og næring
- Fokusområder: tråkk, flyt i terrenget, girvalg, kadens, sitte stabilt



12 TIMERS TRENINGSUKE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
15	16 TODAY	17	18	19	20	21
 Hviledag	 Intervall 2x6min + 3x12min 2:00:00 2x6min lav I3- I3 p=2min 10min rolig 3x12min 40/20 I3+/I2 p=2-3min Nedsykling	 Restitusjon 1:00:00  Core 0:20:00	 Intervall 6- 8-10-12-10- 8-6 1:30:00 6min I3 8min I3 10-12-10min lav I3 8min I3-I3+ 6min første 3min I3, siste 3min I4 p=3min	 Hviledag	 Rolig langtur 4:00:00	 Langtur 3:00:00 3t+ litt avhengig av overskuddet

FORMTOPPING

- Sørge for relativt jevn og høy belastning i mange uker og måneder først
- Når det gjenstår 2-3 uker, så slipp gradvis opp
 - Litt ned på lengde
 - Gradvis ned på total dragtid
 - Gjerne høy intensitet med gode pauser
- Går fint an å bruke ritt som oppkjøring mot formtopp og årets store mål



RACE DAY

- Aldri test ut ting som du aldri har prøvd godt ut på trening!
- Unngå stress så langt det lar seg gjøre
- Nok søvn, næring og væske
- Lag en god dagsplan, enten grovplan eller detaljert
- Simuler i hodet hva som venter deg. Vær forberedt.
- Sist, men ikke minst; NYT! Du er nok veldig godt rustet og klar. Bare gjør ditt beste og ha det gøy:)







LYKKE TIL MED 2021!

TAKK FOR MEG

