



Follo Sykkelklubb

Kick off 6. april 2022



inviterer til
Kick off om
2022 sesongen

Når: 6. april kl. 18–21, bruktmarked fra kl. 17.00

Hvor: Haugjordet ungdomskole, Langhus

Info om de ulike treningsgruppene og terrengsykkelskolen

Kommer du?

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

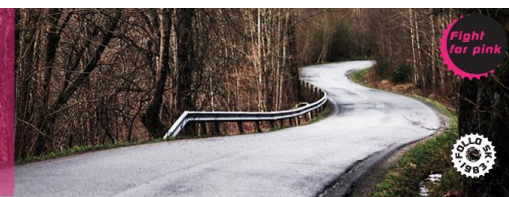
18:10-18:20 Terrengsykkelskolen

18:20-18:35 Follo Young & Furious og Follo Ung

18:35-19:05 Banesykkling – hvordan satses det

Kl 19:05-19:25 Pause

19:25 -19:55	Syklistenes landsforening
19:55 - 20:00	Terreng
20.00 - 20:10	Landevei
20:10 - 20:20	Satsning Trondheim – Oslo
20:20 - 20:25	Follo Eventur
20:25 - 20:30	Grus før taco
20:30 - 20:40	Sykle til TDF – Danmark
20:40 - 20:45	Follo Elite
20:45 - 20:50	Bioracer
20:50 - 21:00	Follo Tri
21:00 - 21:15	Mingling-avslutning



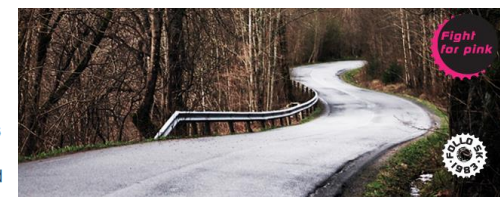
Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.22 er det 398 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	Kjell Ivar Moland	93 41 00 04	Ski
	Styremedlem	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Ski
	Styremedlem	Kari Kapstad	91 17 42 82	Ski
	Styremedlem	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Styremedlem	Sissel Vien	92 86 91 98	Langhus
	Styremedlem	Fredrik Breyer	41 20 14 95	Enebakk
	Varamedlem	Tine Wenneberg	92 02 01 92	Langhus
Landeisgrupp	Kontakt	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Elite	Tarjei Gilbrant	98 25 79 87	Langhus
	Follo Landevei	Christopher Kahrs	92 88 14 00	Ski
	Landvei Damer	Wenche Abrahamsen	90 96 36 36	Ås
	Triathlon	Marianne Simen Engen	94 00 66 22	Langhus
Terrenggrupp	Nybegynner voksne	Kjell Ivar Moland	93 41 00 04	Ski
Damegruppe Terreng	Kontakt	Kari Kapstad	91 17 42 82	Ski
Terrengsykkelskolen	Kontakt/trener	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
Rekruttgruppe-terreng (U10+)	Kontakt/trener	Jørgen Feldt	91 10 43 95	Ski
Rekruttgruppe-landvei(11-13år)	Kontakt/trener			
Rekruttgruppe-Landvei(14-18år)	Kontakt			
Follo Ung	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
Web ansvarlig	follosk.no	Runar Heen	95 21 20 96	Langhus
Materialforvalter	Ansvarlig	Jon Otto Lien	90 73 45 97	Kråkstad



Ritt 2022

Ritt:

8. mai

Follorittet

Landevei
MC

2022
SØN
08
MAI

Follorittet
2022



NOR

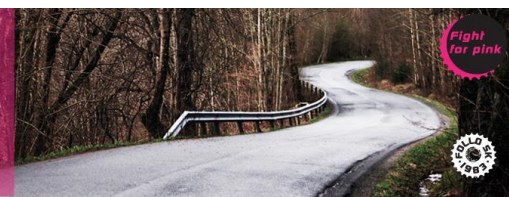
Ski Næringspark - Drømtorp Follo Sykkelklubb

Påmelding



DELTA KERE

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 19.mai: | Kalas Cup – Seiersten |
| 9. juni: | Landeveiscup barn/ungdom |
| 13. Juni: | Tour of Norway for kids |
| 17.august: | Kalas Cup – Greverud |
| 31. august: | Landeveiscup, barn/ungdom |
| September: | KM landevei og terreng |





POLITIET



Politiattest

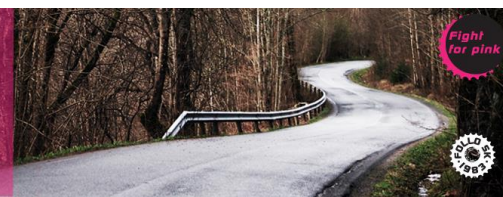
- Alle med ansvar og verv i klubben skal ha politiattest
- Alle skal fornyes i 2022
- Alle med politiattest skal også ta Ren Utøver



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





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 Tirsdag 19/4
- Oppstart Høst Tirsdag 16/8
- <http://www.follosk.no/p/3511/kalender>
- Tirsdager 18:00-19:00
- Hvor møter vi opp?
 - Hebekk, innerst i Lysneveien(v/Dagbo)
 - 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 2022
 - 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:
Morten Dehli
Kristoffer Klausen



Follo Young & Furious

Follo Ung

2022

Treningsgruppene

Ung

Spissing og satsing 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

Kids 6-9 år

Terrengsykkelskolen

Tilbud til barn for å lære grunnleggende ferdigheter

<--20" sykkel

24" sykkel

26"--> sykkel

Follo Y&F

-ferdigheter og fysisk mestring



- I 2022 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 fokus på lek/moro og stiturer
- Deltagelse på Kalas Cup og noen Norges Cup, viktig for sosiale byggingen i klubben og på tvers av klubber
- Gruppene vil ha tre hovedformål:
- 1). Være et naturlig tilbud for de som har gjennomført TSS og Kids 6-9 år
- 2) Være en viktig rekrutteringsgruppe for gruppen på 15+ som satser mot Norges Cup ++
- 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
- Treningssamling på våren
- Treningene er tilpasset deres nivå
- Kriteriene er enkle:
 - Hovedfokus er ritt, og vi deltar på NC og lokale ritt samt NM
 - Født 2007 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
- Ritt er en arena for å bygge det sosiale mellom ryttere i egen klubb og bli kjent på tvers av klubbene
- 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.



Kalascup.no



- Onsdager
- Lav terskel – Fokus på glede og dra på ritt sammen
- Håper å få med så mange som mulig
- Legger ut i Spond – Påmelding avklares
- Drøbak og Greverud arrangeres av Follo SK → 19. mai og 17. august

Kalas Cup 2022:

- IL Driv, Enebakk onsdag 4. mai (temporitt/enkeltstart)
- BOC, Bærum onsdag 11. mai
- Follo, Drøbak, *torsdag* 19. mai
- Asker CK, onsdag 1. juni
- Frøy, Oslo onsdag 8. juni
- Nittedal, onsdag 10. august
- Follo, Greverud, onsdag 17. august
- Fossum, onsdag 24. august
- Rye, Langsetløkka lørdag 3. september

Trener-teamet 2022

Follo Ung

- Knut Gravdal
- Martin Kleven
- Jørgen FEldt

Eksterne

- Aslak Mørstad



Follo Y&F

- Jørgen Feldt
- André Gulholm
- Chris Kahrs

Follo Y&F 10-12

- Vidar Stokkeland
- Torgrim Fjeldstad
- Jan Aasgaard
- Hege Åmodt (administrativt)

Follo TSS/Kids 6-9 år

- Jan Aasgaard
- Instruktrører fra Y&F+Ung



Kontaktpersoner:

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

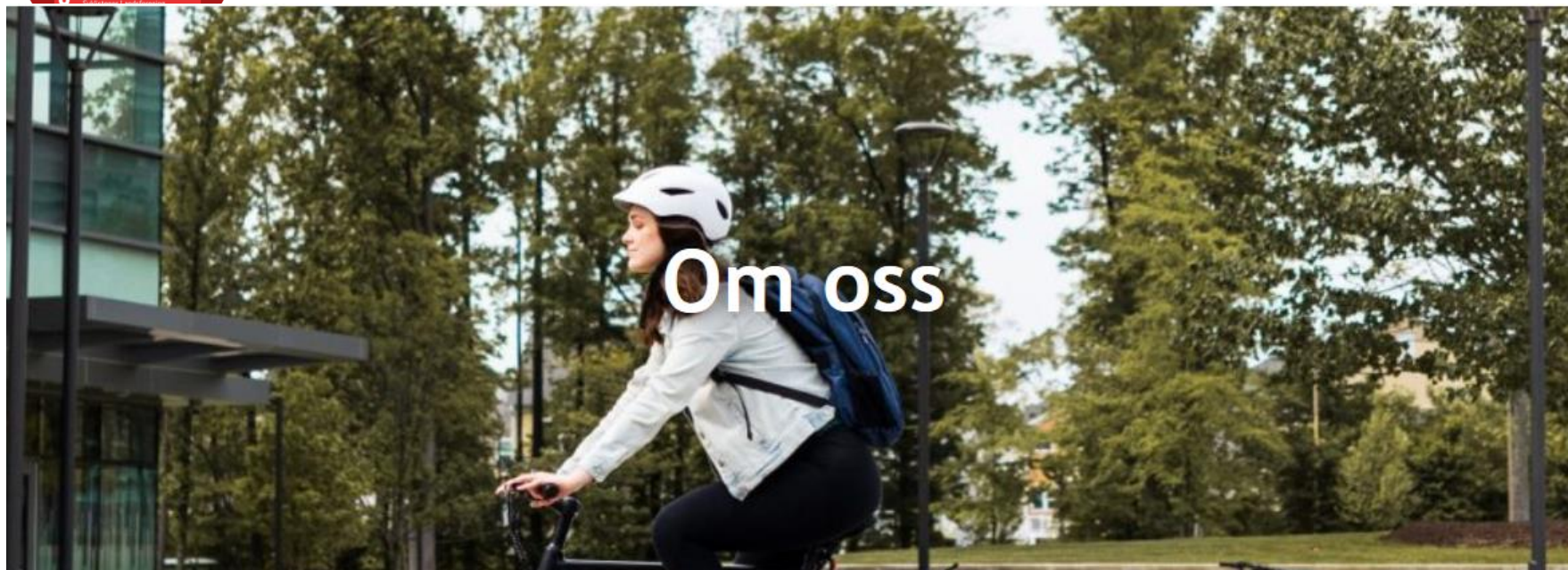
Jørgen Feldt jorgen.feldt@gmail.com | 91 10 43 95

Jan Aasgaard jan@asgaard.nu | 90 17 36 35



Syklistenes landsforening hos *Follo SK*

6. april 2022



- Syklistenes Landsforening er organisasjonen i Norge for hverdagssykling.
- Foreningen ble grunnlagt i 1947 og har siden da jobbet for å bedre sykkelforholdene i Norge. I dag har vi rundt 10 000 medlemmer over hele landet samt 17 lokallag.



Syklistenes landsforening – hva sa du?

- **Hva er vi – for hvem**
- **Hvem er vi**
- **Konkrete «seire» som gavner oss som sykler på veien**
- **Tursykling**



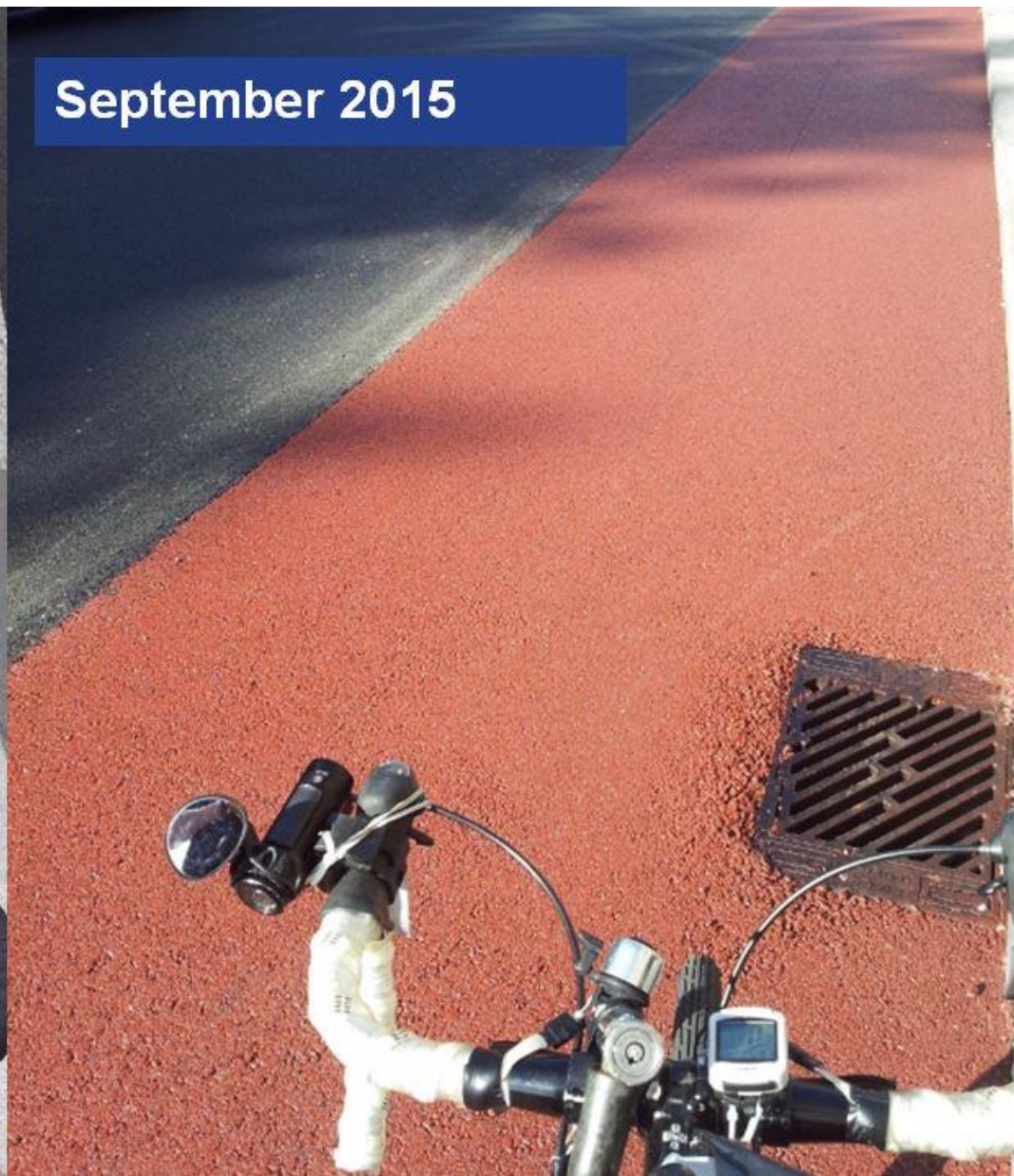
Interesseorganisasjon

- **Påvirke vegnormaler** (les: hvordan man bygger veiene)

November 2013



September 2015



August 2014





Interesseorganisasjon

- Sykkelveg som krysser en vei skal markeres med nedsenket kantstein på 2 cm.

Interesseorganisasjon



Syklister fortviler over glemte sykkelveier: Det er som et lappeteppe
(Morten Kerr, Budstikka)



–Iva har vi fått gjort for sykkelglede



SYKLISTFORENINGEN
Syklistenes Landsforening

Barn og ungdom

- **Alle barn kan sykle til skolen**
 - skoleledelsen kunne frem til 2015 nekte barn å sykle til skolen
- **Beintøft** – en gå og sykkelkampanje på skoler rundt land og strand
- **Sykkeldyktig** – sykkelopplæring på skolene (sammen med bl.a. Trygg trafikk)
- **Sykkelvennlig skole** - Elevene får selv være med å definere barrierer og løsninger for å sikre at flere elever skal kunne sykle til skolen. Utvalgte fylker
- **Hjertesone** rundt skoler - Prosjektet skal bidra til at flere barn går og sykler til skolen, ved bl.a. å ha droppsoner minst 250 m unna skolen

«en grunnmur
for
sykkelinteresse»

Hva er vi – og for hvem

- **Medlemsorganisasjon og Interesseorganisasjon**
 - balansegang



Medlemsorganisasjon

- Forsikring (men NAF har bedre....)
- Juridisk hjelp
- rabatt hos noen sykkelbutikker
- ...men vi har ingen «DNT-hytter»....

Høyesterett: Sykling i kollektivfelt forstyrret trafikken unødig

– En svart dag for syklistene, sier mannen som ble dømt etter å ha syklet i kollektivfeltet. Nå har Høyesterett satt punktum: Han forstyrret trafikken unødig.



Ivar Grøneng (56) i kollektivfeltet langs Mosseveien på vei hjem til Kolbotn tidligere i sommer. Lagmannsretten mener han forstyrret trafikken unødig da han syklet her en ettermiddag i 2018. Det samme mener Høyesterett.

FOTO: KJARTAN RØRSLETT / NRK

Nina Didriksen
Journalist

Simen Hunding Strømme
Journalist

Kjartan Rørslett
Journalist

Publisert 4. sep. 2020 kl. 11:26
Oppdatert 4. sep. 2020 kl. 13:11


Artikkelen er
mer enn ett år
gammel.

A person wearing a white cycling helmet, sunglasses, and a light-colored jacket is sitting on a wooden bench. They are looking towards a scenic landscape of rolling green hills and a forest. A white bicycle is parked next to them. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The text "RUTESJEKK" and "Syklsitenes landsforening" is overlaid on the image.

RUTESJEKK

Syklsitenes landsforening



Nasjonale sykkelruter i Norge

«Det nasjonale sykkelnettet består av ti ruter og skal gjøre det mulig å sykle fra by til by på lavtrafikkerte veier på langs og tvers i Norge»

Nr. 1 Kystruta

Nr. 2 Kanalruta

Nr. 3 Fjord og fjell

Nr. 4 Rallarvegen

Nr. 5 Numedalsruta

Nr. 6 Sognefjellsvegen

Nr. 7 Pilegrimsruta

Nr. 9 Villmarksruta

Nr. 10 Nordkapp – Lindesnes

- 10 ruter i dag
- Flere av disse er ikke skiltet
- Flere er kun delvis skiltet
- Usikkert når de ble kontrollert sist
- De nasjonale sykkelrutene promottes mot sykkelturister i dag



Hva SLF gjør

1. Rutesjekk av Nasjonal rute 1 fra Svinesund til Bergen
 - a. Sette opp prosjektplan
 - b. Ha prosjektlederansvaret
 - c. Gjøre avklaringer med SVV i forkant hva som skal testes
 - d. Gjennomføre sykling av hele strekningen
2. Detaljert rapport med status på ruten
3. Ruten vurderes i hht SLFs kvalitetskriterier og får en score
4. Lage gode beskrivelser med dagsturforslag og bilder langs ruten
5. Tilgjengeliggjøre rutene digitalt



Ta gjerne kontakt

Olav Fjeld Kraugerud

Rådgiver og lokallagskoordinator

olav@[syklistforeningen.no](mailto:olav@syklistforeningen.no)

Tlf: 41617337

www.syklistforeningen.no



Follo SK Terreng

Sesongen 2022



Treninger

- Mandager og onsdager kl 18 – ca 20
- En av dagene rolig tur på sti med innlagt teknikktraining, den andre mer rettet mot kondisjonstrening. Tilpasses oppslutningen, ønsker og «trenerressursene».
- Treningene tilpasses nivå, vi deler ev. i grupper ved behov
- Noen langturer i helgene
- Håper å få til felles påmelding til ritt
- Oppstart siste del av april, avslutter med klubbmesterskap i september (frivillig)
- Opplegg og oppmøtested kunngjøres på Facebook/Follo SK terreng
- Påmelding via Spond – eller bare møt opp

Stikkord

- Jo flere vi er sammen...
- God stemning
- Trening og moro med hyggelige likesinnede
- Lav terskel for å bli med
- 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 Landevei 2022

Mye å se frem til i 2022

- Follo Fun / Tur blir blåst nytt liv i
- Follo EvenTour blir arrangert også i år
- Grus før Taco fortsetter (nesten) hver fredag
- Faste treninger to ganger i uka
- Fantastiske søndagsturer i Norges Toscana
- Mallorca 312 sykles av en passe stor gjeng 30. april
- Follorittet arrangeres som vanlig – 8. mai 2022
 - Meld deg på eller bidra med dugnadsinnsats! ☺
- Styrkeprøven T-O er planlagt for de som ønsker å utfordre seg selv
 - 18. juni – fortsatt mulig å melde seg på! (21 fra Follo til start foreløpig)
- Jotunheimen Rundt med spektakulære fjelloverganger og soloppgang på «Flya»
 - 1. juli – (18 fra Follo) alltid mulig å kjøpe startnummer på Finn.no før rittet for de som ikke har plass enda
- Oslo klassikerne (1, 2 eller 3 ritt?) som oppkjøring til styrkeprøvene



Treninger Landevei 2022

- Alle treninger vil være for alle nivåer
 - Alle grupper blir også i 2022 kun «Landevei» - nesten
 - Det legges opp til egne treninger med «Fun profil» hver tirsdag
- Påmelding via Spond
- Treninger på tirsdag og torsdag med oppstart tirsdag etter påske
- Søndagsturer som vanlig med bolle og kaffestopp
- Tirsdag blir fast dag for rulletrening, Fun, lagtempo, treningsritt
 - «Nye Fun» kjører eget opplegg
- Torsdag blir fast dag for intervaller
 - Bakkedrag, tempodrag, m.m.
- Det blir trent mot T-O samt at vi prøver å samles på noen oppkjøringsritt



Trenerteam

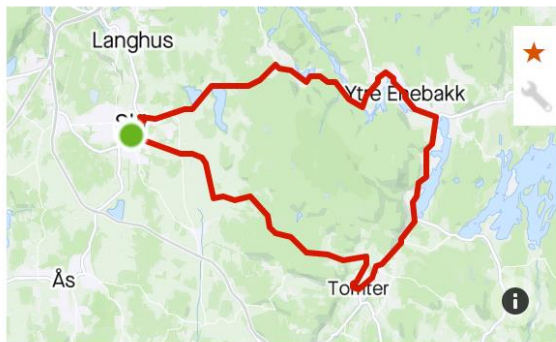
- Treningsplaner og administrering av Spond
 - Christopher Kahrs
 - Tarjei Gilbrant
- Trenerteam for treningene
 - Ronald Kvalsund
 - Jo Erik Hesthagen
 - Tarjei Gilbrant
 - Christopher Kahrs
 - Tor-Einar Skog
 - Hogne Haug
 - Audun Landsverk
 - Kåre Molland
- Fokus: Ha det sosialt på trening og tur! 😊



Follo Landevei Tur (Follo Fun)

- For de som liker landeveissykling og vil oppleve Follo som sykkeldorado,
- men hvor Follo Landevei er for langt/fort/lenge...
- Tirsdager: 4-5 mils tur på 2-2,5 timer
- Har 10+ Strava ruter mellom 4 og 6 mil til bruk
- 3 personer rullere som turledere:
- John-Willy Særvold har sagt ja
- trenger en syklist til...
- og enda en til...
- Satser på at noen vil være med søndagsturer også med cafe stopp ++





Ytre Enebakk- Tomter runden

39.58 km 452 m
Distance Elevation Gain



Ski-Eikjol-Langhus -Siggerud-Midtsjø -Kråksta...

40.11 km 443 m
Distance Elevation Gain



Svartskogrunden

42.70 km 516 m
Distance Elevation Gain



Ski - Nordby kirke-Sundbybakken -Bringebærla...

45.16 km 523 m
Distance Elevation Gain



Ski-Kråkstad-Kroer- Vestby rundt og tilbake v...

46.74 km 540 m
Distance Elevation Gain



Ski-Kroer-Hølen-Pepperstad-Vestby-Ås-Bølstad

59.78 km 796 m
Distance Elevation Gain



Trondheim – Oslo 2022



Greier vi å stille et stort, sterkt lag i 2022!

Trondheim – Oslo 2022



- Det er igjen tid for å sykle den STORE Styrkeprøven.
- 568 km/ 3627 hm
- Bør kunne stille en tropp på 15-20 stk. Jo flere, jo bedre.
Vi er 12 stk. pr. i dag.
- Samarbeide med andre klubber?
- Oppkjøringsritt (F.eks **Mjøsa** rundt og Randsfjorden rundt)
- Felles transport og hotell i Bartebyen. Også for de som skal kjøre 24 t varianten.
Vi har booket 11 dobbel rom på Scandic Lerkendal.
- Langing underveis (4-5 kasse-stopp a 2 minutter)
- På tide igjen med felles Rulletreninger 😊 (1 dag i uka)
- Vi sykler med Follo-bunaden.
- Vi har fokus på trygg, kontrollert sykling.

Trondheim – Oslo 2022



SIKKERT
GJENNOMFØRE
EVENTYR
TIDSMÅL
GLEDE
OPPLEVELSE
STEIKT
MESTRINGSFØLELSE
LAG
FART
UTDOLDENHET
TRYGGHET
KAMERATSKAP
KONKURRANSE
MÅL
MINNE
LANGTID
SAMARBEIDE



Trondheim – Oslo 2022



- Mange i klubben har god erfaring med Trondheim-Oslo
- Vi skal gjennomføre som et lag
- Øke tilhørigheten til klubben vår
- Vi blir sterke sammen
- Et felles mål for klubben
- En opplevelse for livet

RULE #6 // Free your mind and your legs will follow.
Your mind is your worst enemy. Do all your thinking before you start riding your bike. Once the pedals start to turn, wrap yourself in the sensations of the ride – the smell of the air, the sound of the tires, the feeling of flight as the bicycle rolls over the road.

RULE #77 // Respect the earth; don't litter.
Cycling is not an excuse to litter. Do not throw your empty gel packets, energy bar wrappers or punctured tubes on the road or in the bush. Stuff em in your jersey pockets, and repair that tube when you get home.¹²



2021 Trondheim-Oslo QR edition

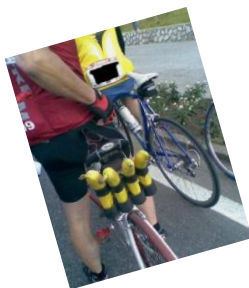
Trondheim – Oslo 2022



Mere info kommer på Facebookgruppa: Trondheim-Oslo 2022



2022:
Perfekt sommervær
Medvind hele veien
Ingen tekniske problemer





Dra på eventur med Follo SK

Hvorfor?

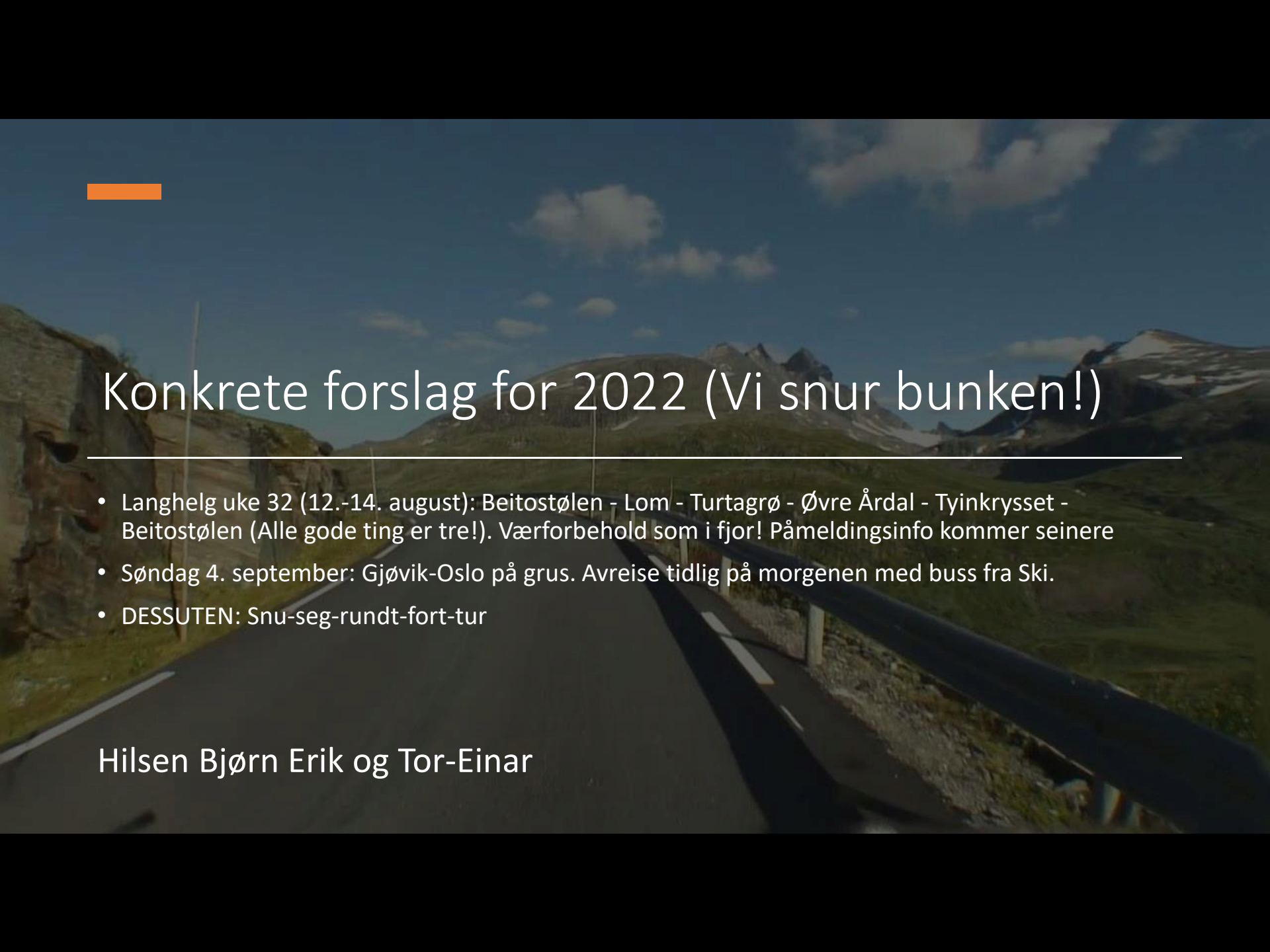
- Se mer av Norge fra sykkelsetet
- Sosialt
- God trening
- Klimavennlig å ikke reise så forbaska langt



Hvordan?

- Spleiselag/dugnad - alle er med og bidrar (litt)
- Dagsturer, overnattingsturer, langhelger
- 2-3 turer i løpet av en sesong
- Skal kunne kombineres med oppkjøring til for eksempel L-O
- Skal ikke fortrenge andre initiativ, så som Oslofjorden rundt etc.
- Følgebil - vi veksler på å kjøre den
- Asfalt, grus og terreng er aktuelt
- Sykling primært uten bagasje





Konkrete forslag for 2022 (Vi snur bunken!)

- Langhelg uke 32 (12.-14. august): Beitostølen - Lom - Turtagrø - Øvre Årdal - Tyinkrysset - Beitostølen (Alle gode ting er tre!). Værforbehold som i fjor! Påmeldingsinfo kommer seinere
- Søndag 4. september: Gjøvik-Oslo på grus. Avreise tidlig på morgenen med buss fra Ski.
- DESSUTEN: Snu-seg-rundt-fort-tur

Hilsen Bjørn Erik og Tor-Einar

A group of cyclists is gathered on a gravel path during a sunset. The sun is low on the horizon to the left, casting a warm, golden glow over the scene. The cyclists are wearing various cycling gear, including helmets and jerseys. Some jerseys have text like "FOLLO SK" and "lollostok.no". They are positioned along the path, which is bordered by grass and a line of trees in the background. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

FLL GRSSKLNG 222



GRS FR TC

- Fredager ca 17-19ish
- No drop
- Start i Ski, Ås ++
- Ny rute hver gang
- Grussykkel, CX, hardtail
- Grus, skogsveier og litt knot
- Info kommer i Spond

LNGGRS

- Lørdag/søndag
- Nodrop
- Start I Ski, Ås ++
- 3-5 t
- Kaffestopp
- Vi kommer langt avgårde
- Info kommer i Spond

- Husk Gjøvik-Oslo 4. september!



DNF GRVL

23. april

- 100 miles (160 km)
- Arrangeres av Jonas Orset
- "Grus-Granfondo"
- Mat og drikke serveres underveis
- Mer info kommer!



FOLLO SYKKELKLUBB TRIATHLON





Hva er Triathlon??

- **Triatlon** er en multisport som består av svømming, sykling og løping. Distansene for hver disiplin varierer, men de avvikles alltid i denne rekkefølgen. Konkurransen foregår på tid og med fellesstart. Konkurransen foregår kontinuerlig fra starten av svømming til man er ferdig med løpingen, og tiden man bruker i skiftesonene mellom overgang fra svømming til sykling og sykling til løping teller med i totaltiden.



PLANER FOR SESONGEN 2022

- NM Normaldistanse, Hove Arendal, 19. Juni
- Østfold Tri, Tunevannet, Sprint/Normal, 26. juni
- Ironman 70,3, Jönköping, 9. juli
- Halsnes Tri, Aurskog/Høland, Sprint, 31. Juli
- EM Agegroup, sprint, München, 14. August
- Oslo Tri, Sognsvann, sprint og normal, 13. august
- Soon Tri, sprint, 20. August
- Follo Treningstri, Hvervenbukta, mai/juni

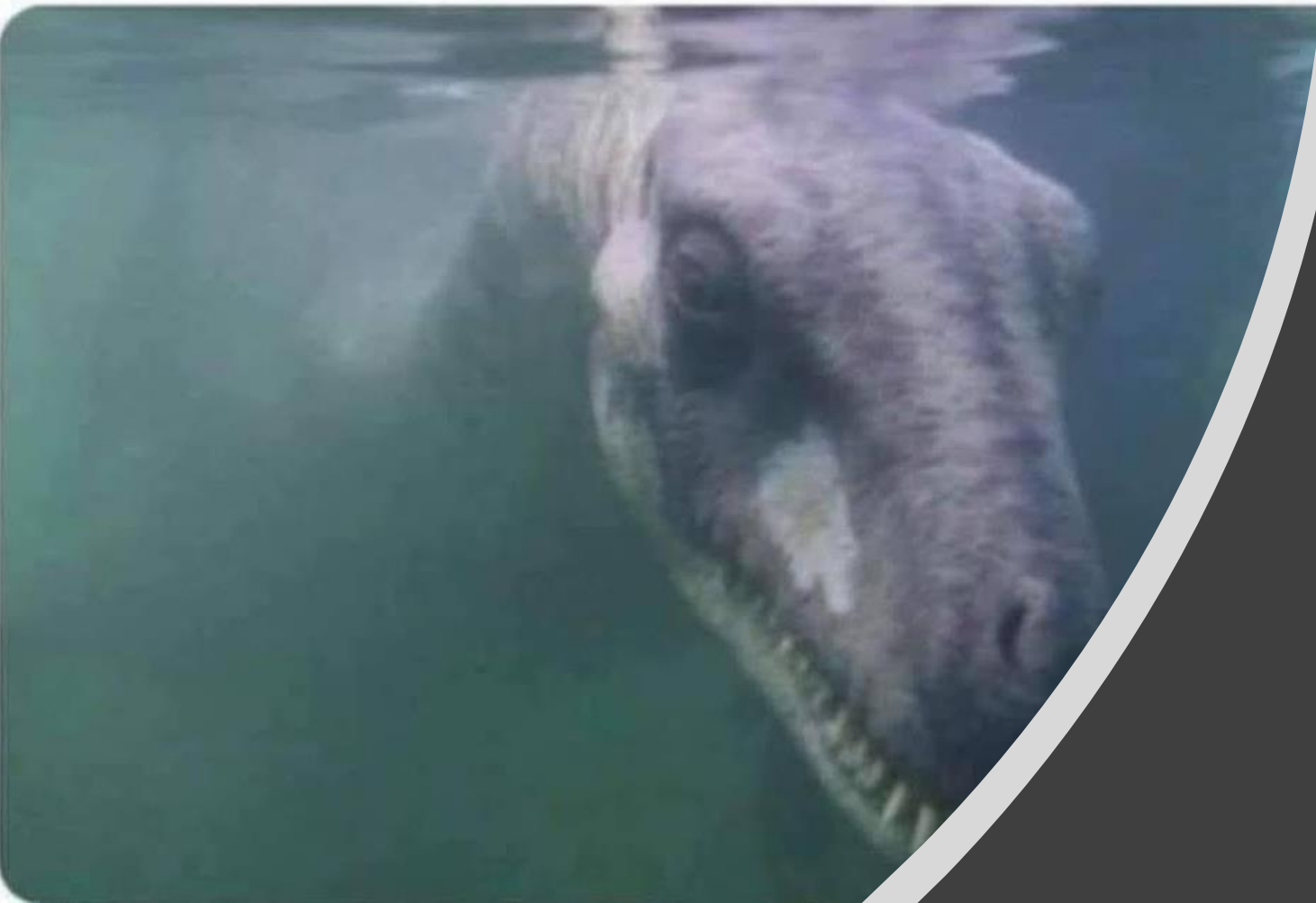


When
everybody
dives...



... and you
don't

that thing you couldn't see
that your foot touched while
taking a dip in the lake.



Velkommen
til Tussetjern.