



Follo Sykkelklubb

Kick off 19. januar 2023

Tidsplan

17:00 - 19:30	Klubbdrakt, visning og prøving
17:30 - 18:30	Barn/ungdom, premier for 2022, planer for 2023
18:30 - 19:15	Årsmøte Velkommen
19:45 - 20:15	Jon Breivold (Norseman 2022)
20:30 - 21:00	Landevei EvenTur Grussykling Terreng Follo Tri
21:00→	Mingling



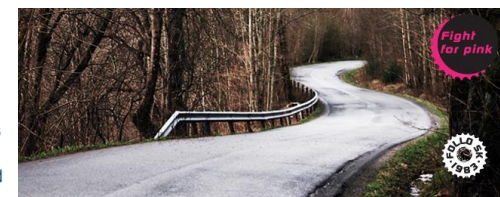
Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.22 er det 354 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
	Nybegynner voksne	Kjell Ivar Moland	93 41 00 04	Ski
	Kontakt	Kari Kapstad	91 17 42 82	Ski
Terrenggruppe	Kontakt/trener	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
Damegruppe Terreng	Kontakt/trener	Jørgen Feldt	91 10 43 95	Ski
Terrengsykkelskolen	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
Rekruttgruppe-terreng (U10+)	Kontakt	Runar Heen	95 21 20 96	Langhus
Rekruttgruppe-landvei(11-13år)	Ansvarlig	Jon Otto Lien	90 73 45 97	Kråkstad
Rekruttgruppe-Landvei(14-18år)				
Follo Ung				
Web ansvarlig				
Materialforvalter				



Ritt 2023

Ritt:

14. mai

Follorittet

Kalas Cup – Seiersten

Landeveiscup barn/ungdom

Tour of Norway for kids

Kalas Cup – Greverud

Landeveiscup, barn/ungdom

KM landevei og terreng





POLITIET



Politiattest

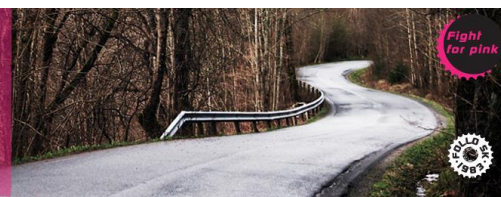
- Alle med ansvar og verv i klubben skal ha politiattest
- Alle skal fornyes i 2022
- Alle med politiattest skal også ta Ren Utøver



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





Tidsplan

17:00 - 19:30	Klubbdrakt, visning og prøving
17:30 - 18:30	Barn/ungdom, premier for 2022, planer for 2023
18:30 - 19:15	Årsmøte Velkommen
19:45 - 20:15	Jon Breivold (Norseman 2022)
20:30 - 21:00	Landevei EvenTur Grussykling Terreng Follo Tri
21:00 →	Mingling





Follo Sykkelklubb Landevei 2023

Treninger Landevei 2023

- Alle treninger vil være for alle nivåer
 - Alle grupper blir også i 2023 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
 - «Fun» kjører eget opplegg
- Torsdag blir fast dag for intervaller
 - Bakkedrag, tempodrag, m.m.



Landevei 2023

- Follo Fun / Tur i år også
- 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 29. april
 - Mulig å bli med på turen da det er mye mer enn rittet som sykles denne uka. Si fra ASAP til Chris.
- Follorittet arrangeres som vanlig – 14. mai
 - Meld deg på eller bidra med dugnadsinnsats! 😊
- Styrkeprøven – 17. til 18. juni
 - Få fra Follo meldt på. Er det likevel et ønske om f.eks. kjøre et lag fra Lillehammer?
- Vätternrundan 315 km – 16. til 17. juni
 - Er visst en del fra Follo med her
- Jotunheimen Rundt – 30. juni
 - Få fra Follo meldt på, men fortsatt noen ledige plasser virker det som. (640 påmeldt så langt)
- Oslo klassikerne – Nordmarka, Tyrifjorden og Øyern rundt



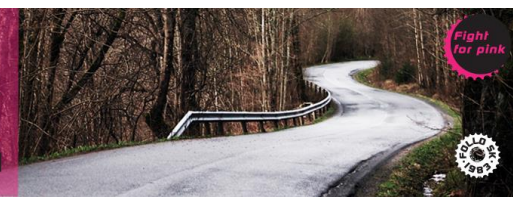
Trenerteam

- Foreløpig ikke klart, men vi jobber med saken... 😊
- Vil du bidra så gi beskjed til Christopher Kahrs



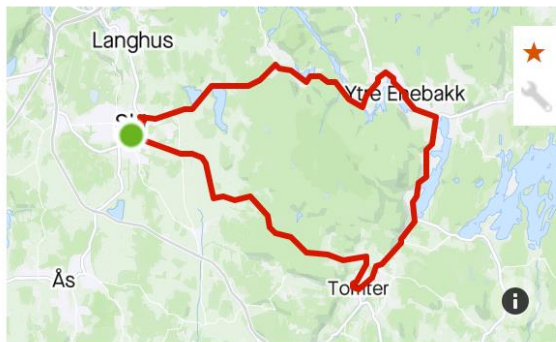
Follo Landevei Tur (Follo Fun)

- 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 ++



Fight
for pink





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





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 2023

- Langhelg uke 32 (11.-13. august): Vågåmo-Slådalsvegen-Romsdalen-Trollstigen-Valldal-Geiranger-Dalsnibba-Grotli-Lom-Vågåmo. Overnatting i Geiranger. (<https://strava.app.link/eFrByq2lswb>). 350 km, 5000 høydemeter. Værforbehold som i fjor! Påmeldingsinfo kommer seinere
- Gjøvik-Oslo på grus. Avreise tidlig på morgenen med buss fra Ski.
- DESSUTEN: Snu-seg-rundt-fort-tur (for eksempel Harry Grande, Kongsvinger-Follo)

Hilsen Bjørn Erik og Tor-Einar

A group of cyclists are gathered on a paved road during sunset. The sun is low on the left horizon, 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 road, with some facing forward and others looking back. The background features a line of trees and a hillside under a sky with scattered clouds.

FLL GRSSKLNG 223



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!



DNF GRVL april/mai

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





Follo SK Terreng

Sesongen 2023



Treninger

- Mandager kl 18 – 20 fra Ski ungdomsskole
- En må ikke ha fulldemper; flere bruker vanlig terrengsykkel eller elsykkel
- Målet er å bli kjent med sykkelstier i Follo, lære teknikk og få bedre kondisjon
- Treningene tilpasses nivå, og blir vi mange kan vi differensiere
- Vi satser på å bli med på Grus før Taco eller kanskje langturer i helgene
- Oppstart siste del av april, avslutter med klubbmesterskap i september (frivillig)
- Påmelding og oppmøtested kunngjøres på Spond (Follo SK terreng)

Stikkord

- Jo flere vi er sammen...
- Trening og moro med hyggelige folk
- Lav terskel for å bli med – alle slags sykler
- Alle skal ha glede og utbytte av treningene
- Bedre form og ferdigheter i september enn i mai
- Det er alltid godt vær i skogen, og hvis ikke tar vask av sykkel bare 5 min

