



KICK-OFF  
2026

# Program KICK-OFF 2026

- ❖ **Velkommen**
- ❖ **Presentasjon av styret**
- ❖ **Presentasjon av våre sponsorer og samarbeidspartnere**
- ❖ **Presentasjon av klubbens aktiviteter for 2026**
- ❖ **Mingling**

**Styret  
i  
Stiftstaden  
Sykkelklubb**

Leder: Snorre Lauritsen

Nestleder: Ingrid Hegseth

Styremedlem: Ola Neråsen

Styremedlem: Hege Moen

Styremedlem: Jørn Almberg

Styremedlem: Johnny Larsen

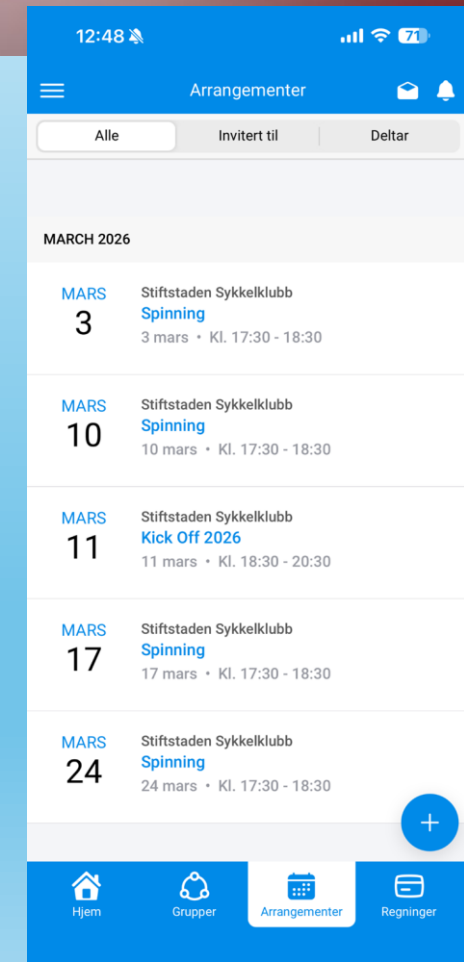
Styremedlem: Arne Christian Eggen

# Klubbens sponsorer og samarbeids- partnere



# IdrettenOnline

- Klubben benytter i år IdrettenOnline, som tilbyr både nettside og app
- I aktivitetkalenderen vil det ligge oversikt over:
  - Treninger
  - Ritt
  - Samlinger
  - Møter
- Enkelt å holde oversikt over hva som foregår i klubben, samt å melde seg på ulike aktiviteter



# Visning nettside

<https://stiftstadensk.idrettenonline.no/next/p/90938/hjem>

# Påmelding til treninger

❖ Vi ønsker påmelding til alle klubbens treninger. Alltid nyttig for en trener å vite hvor mange som kommer

❖ For at Oxyflow kan være sikre på at det er tilstrekkelig med trenere



## Bakkeintervaller med joggesko

Arranger: Stiftstaden Sykkellubb



### Arrangement

Rediger arrangement

### Tid

Mandag 6. oktober 2025 18:00 – 19:15

Legg til i kalender

Del arrangement

### Beskrivelse

#### Bakkeintervaller med joggesko

Intervaller med joggesko med utgangspunkt i P-plassen ved Bekken (Omtrentlig adresse Estenstadveien 110).

Vi starter klokka 1800 hver mandag fram til jul. Møt 1755.

Kort info før 20 minutter oppvarming.

Totalt er varighet på økta 60-75 minutter.

Intervall: ulike intervaller fra gang til gang

Påmelding: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1tn9Jxk-w97MMcEReRW766HYbnQ2vCACl8usbl8g5T94/edit?usp=sharing>

Det er valgfritt om du løper, går eller hufser (med staver).

Det vil ikke bli gitt noen form for instruksjon med tanke på løpeteknikk etc.

Jo flere som møtes, jo mer motiverende blir det.

Vi samles etter hvert intervall, slik at alle starter samtidig på neste drag.

Det pleier å være stor spredning i form og kapasitet, slik at de fleste har noen å løpe sammen med. Det er alltid motiverende med en rygg å prove å henge på, eller å kjenne pusten i nakken fra en som jager din egen rygg.

Så uansett, har du joggesko, og vil komme i bedre form, er det bare å møte her 14 mandager fram til julen ringes inn.

Velkommen!

### Kommentarer

Send



Klubbens aktiviteter



# Treningstilbud Stiftstaden Sykkelklubb 2026

- ❖ Spinning fra desember til april
- ❖ Oppstart sykkeltreninger etter påske, uke 17 - Oxyflow
- ❖ Spesifikke treninger til L'Etape Trondheim - Oxyflow
- ❖ Introduksjonskurs i lagsykling, uke 15 og uke 16 - Oxyflow
- ❖ Oppstart lagtreninger etter påske
- ❖ Treningsturer i regi av medlemmer
- ❖ Elghufs på høsten
- ❖ Zwift-økter gjennom vinteren
- ❖ Skikurs kan være mulig dersom medlemmer ønsker

# Treningsøkter SSK 2026

## **Intervalltrening mandag kl. 18.00-19.00**

- 4 grupper landevei (1L-4L)
- 2 grupper terreng (1T og 2T)

## **Landeveistrening tirsdag kl. 18.00-20.00 (Kanskje 20.30 på noen økter i år)**

- 2 grupper inndelt etter gjennomsnittstempo
- Gruppe 1: 28 km/t
- Gruppe 2: 24 km/t

Vi har i år plan om å kunne gjøre disse øktene L'Etape-spesifikke.

## **Terrengtrening onsdag kl. 18.00-20.00**

- To grupper etter nivå
  - Viderekommen
  - Nybegynner/øvet

## **Grustur torsdag kl. 18.00-20.00**

- 2 grupper etter nivå
  - Gruppe 1
  - Gruppe 2
- Fra og med rundt juni vil det være Birkenprepp

**MER INFO OM ALLE ØKTER FINNER DU PÅ VÅR NETTSIDE.**

# Introduksjonskurs i lagsykling

- ❖ Bli med på introduksjonskurs i lagsykling, et kurs som består av teori og praksis for å lære lagsyklingens ABC.
- ❖ Kurset er tilpasset syklister som ønsker å lære mer om det å sykle i gruppe på landeveien, inkludert sykling i kjede. Merk at dette kurset fokuserer spesifikt på lagsykling, og er ikke et grunnleggende sykkelkurs.
- ❖ Alle deltakere må stille med sykkel i teknisk god stand. Kurset består av en teoretisk del og en praktisk del, og er gratis for medlemmer av Stiftstaden Sykkelklubb.

## Foreløpig plan

- ❖ Teoridel tirsdag 7.april kl. 19.00-21.00
- ❖ Praksisdel to kvelder a 2.5 time:
  - Mandag 13. april og tirsdag 14.april
  - **\*Gjennomføring av praksisdel er med forebehold om ok vær og føreforhold**
- ❖ Forkunnskap er generell kunnskap om sykkelhåndtering, og alle bør med fordel ha et par økter på sykkelen før praksisøktene



# Lagsykling 2026



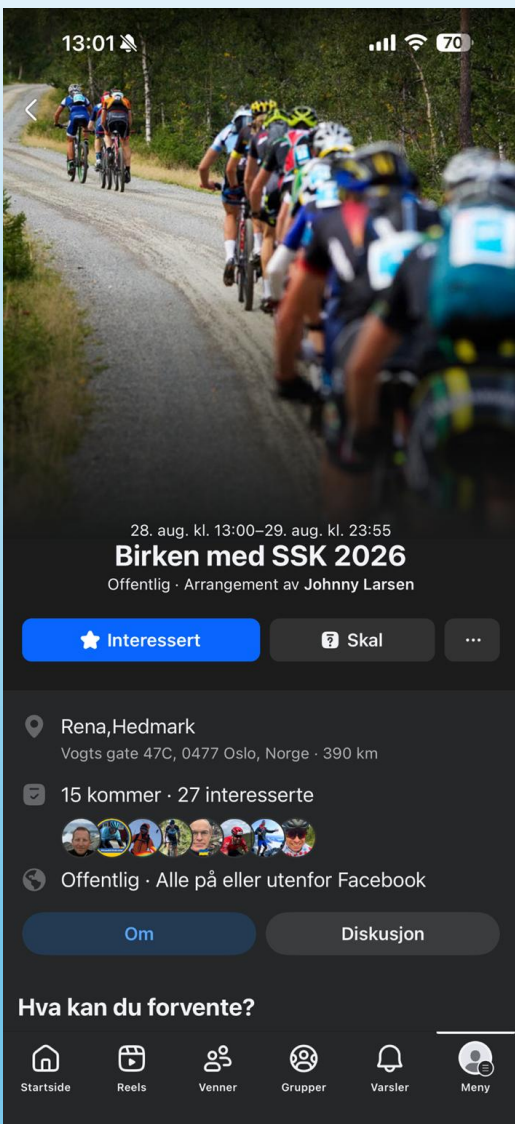
- Aktivitet organisert på frivillig basis av medlemmene selv og vi oppfordrer medlemmer til å ta initiativ til turer
- Ingen lag på Vätternrundan i år, da det krasjer med L'Etape
- Stiftstaden Presto er startet som et medlemsinitiativ i Stiftstaden Sykkelklubb. I 2026 har de som ambisjon å sykle raskere enn 4.30 på Race to Hell. Trener fortrinnsvis torsdag og lørdag/søndag.
  - Lørdag 06.06.25
  - 170 km
  - Knut Kvaran og Jørn Almberg kan kontaktes
  - Lagmøte mandag 16.mars kl. 18 på 3T Rosten
- Stiftstaden Allegro?



## SSK har pleid å arrangere 1 ritt i bedriftskarusellen

- ❖ Vi har tidligere arrangert Laugen rundt, og sagt ja til dette i år også
- ❖ Vi har behov for vakter
  - Stasjonærvakter
  - Løypevakter
- ❖ Kursing





# Birkebeinerrittet

## 29. august 2026

- ❖ 84 km klassisk MTB-ritt, som passer for alle
- ❖ Kjøres også CX-klasse
- ❖ SKK organiserer tur med buss, hotell, kveldsbuffet, frokost og middag etter rittet
- ❖ Kontaktperson: Johnny Larsen

Løypeprofil Birkebeinerrittet





Klubbmesterskap  
terreng

**Er det interesse for  
dette i år?**

# Klubbmesterskap landevei

1000 meter tempo på Prestmoen Velodrom

Publikumsvennlig og morsomt

Skal få satt dato i god tid i forveien. Endringer kan forekomme



**Splass:** Vi anbefaler Guadalest (61 km) eller Gorga (87 km).  
Ruten kan kortes inn (20 km) på slutten ved å sykle inn via Pego fra Planes.



- **SportsEvent er vår turoperator**
- **De har guidede turer, men det er også mulig å sykle egne turer**
- **Bor i et stille og fredelig område**



# **MULIGHETER FOR KJØP AV KLÆR HOS BRATTØRKAIA SYKKEL, AVD HOLTERMANNS VEG 9**

EPIC BIBSHORTS HERRE

EPIC BIBSHORTS DAME

ICON TRØYE HERRE

ICON VEST HERRE

ICON TRØYE DAME

ICON VEST DAME

LØSE ERMER TEMPEST SUBLIMERT

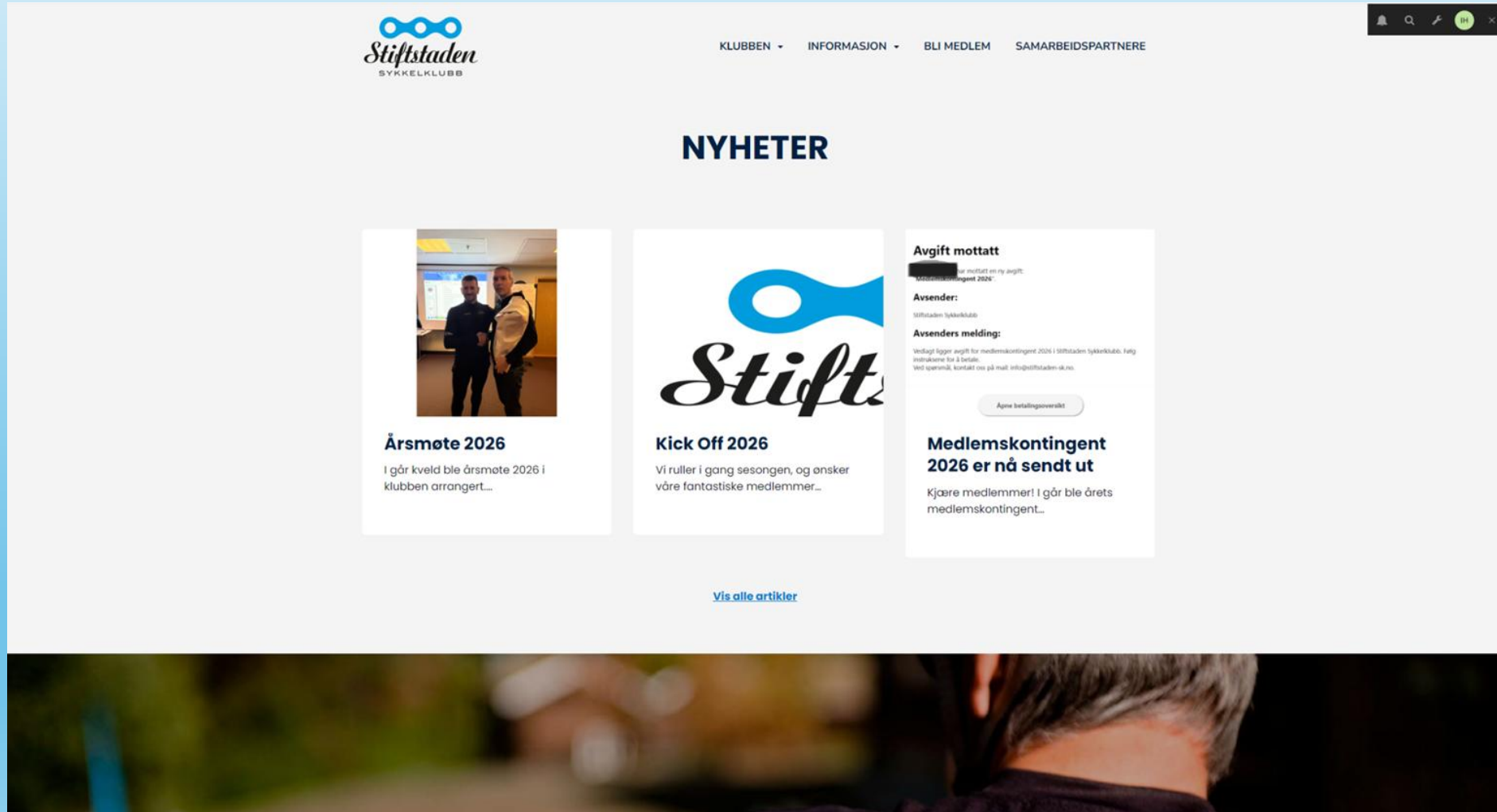
Etter hvert vil klærne ligge tilgjengelig på Brattørkaia. Det benyttes Vipps i kjøpet, der dere huker av for hvilke plagg dere kjøper. Størrelsene varierer, så litt "førstemann til mølla" ut fra tilgjengelighet. Ment for mulighet til å kunne kjøpe noen plagg utenfor åpning av nettside, og om man trenger noe kjapt.



## SSK på Insta

- stiftstaden\_sykkelklubb

<https://stiftstadensk.idrettenonline.no/next/p/90938/hjem>



Takk for  
i kveld!

