



Follo Sykkelklubb

Kick-off 29. mars 2016

Tidsplan

Kl. 17:30-18:00 Mingling, kaffe, mineralvann, frukt og kaker

18:00-18:10 Generelt om Follo SK

18:10-18:25 Terrengsykkelskolen

18:25-18:35: Follo Young & Furious

18:35-18:45: 11-14 år landevei

Kl. 18:45-19:00 Pause

Kl. 19:00-19:30 Carl Fredrik Hagen

19:30-19:45 Team Follo ung/Follo Development team

19:45-19:55 Terrenggruppa, kvinner og menn

19:55-20:05 Follo Ladies

kl. 20:00-20:20 Pause

20:20-20:30 Fun

20:30-20:40 Follo 5

20:40-20:50 Follo express

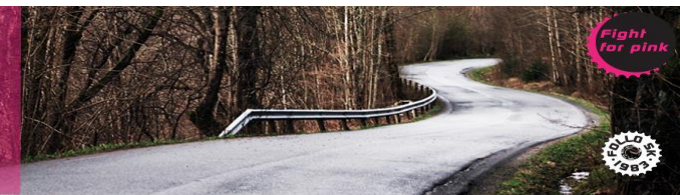
20:50-20:55 sFit Helse

Kl. 20:55-21:15 Mingling-avslutning



Hva er Follo sykkelklubb?

- Breddeklubb for alle nivå
- Pr. 01.01.16 er det 410 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



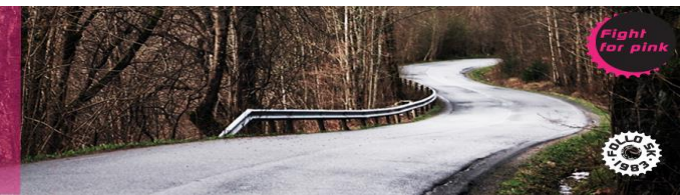
Styremedlemmer og kontaktpersoner

Styret	Leder	Oskar Kleven	41 63 21 48	Ski
	Styremedlem	Børge Andreassen	90 61 42 89	Tomter
	Styremedlem	Ellen Semb	95 90 01 20	Ski
	Styremedlem	Hans Kristian Aaen	93 43 28 23	Langhus
	Styremedlem	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Styremedlem	Terje Myklebust	92 89 69 27	Langhus
	Styremedlem	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
	Varamedlem	Jon Otto Lien	90 73 45 97	Kråkstad
Landeveisgruppa	Kontakt	Børge Andreassen	90 61 42 89	Tomter
	Express	Jørgen Feldt	91 10 43 95	Langhus
	Follo 5	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
	Landevei Damer	Line Schultz Feldt	95 26 03 08	Langhus
	Follo Fun	Peter Sederholm	91 61 88 73	Ski
	Nybegynner voksne	Jan Aasgaard	90 17 36 35	Ski
Terrenggruppa	Hovedtrener			
	Kontakt	Oskar Kleven	41 63 21 48	Ski
Follo Ung	Kontakt	Isabel Karlsen	41 65 31 01	Oslo
	Kontakt/trener	Frode Berntzen	97 18 67 92	Kråkstad
	Kontakt/trener	Knut Gravdal	90 55 96 86	Ski
	Kontakt/trener			
	Kontakt	Sveinar Skjevdal	97 09 71 42	Ås
		Runar Heen	95 21 20 96	Oppegård
Damegruppe Terreng				
Terrengsykkelskolen				
Rekruuttgruppe-terreng (U10+)				
Rekruuttgruppe-landevei(11-13år)				
Rekruuttgruppe-Landevei(14-18år)				
Web ansvarlig				
Materialeforvalter	Ansvarlig	Bjørn Erik Walle	46 80 00 28	Ås



Ritt og arrangementer i 2016

- 18. mai: Ritt 1, Region øst Landeveiscup
- 8. juni: Ritt 3, Kalas Cup, Seiersten Skanse
- 13. august «Aktiv i Ski», samarbeid med Idrettsalliansen
- 21. august: Follorittet (800 mastercup poeng)
- 31. september: Ritt 6, Kalas cup, Greverud
- 21. oktober «Ung i Ski», samarbeid med idrettsalliansen
- (29.okt) CX-NC



Hvor finner du ditt treningstilbud

www.follosk.no

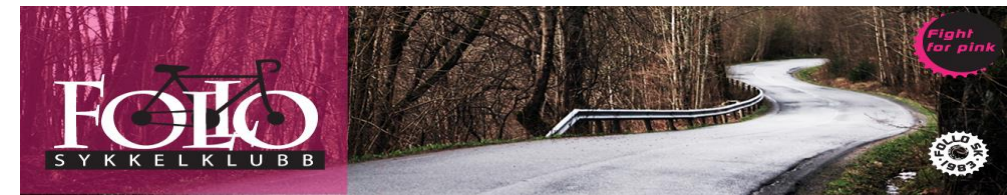
Nyheter Terrensykkelskolen Follo Ung Landevei Terreng **Kalender** Arrangementer Follo SK Kontakt

I dag 28. mar. – 3. apr. 2016

Skriv ut Uke Måned Agenda

	man. 28.3	tir. 29.3	ons. 30.3	tor. 31.3	fre. 1.4	lør. 2.4
	Andre påskedag					Oslofjord
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						09:00 – 13:00 Follo5, Langtur ca 4 timer
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						

- ☒ Follo 5
- ☒ Follo DT
- ☒ Follo Express
- ☒ Follo Fun
- ☒ Follo Ladies
- ☒ Follo SK Landevei
- ☒ Follo SK Ritt / Events
- ☒ Follo SK Terreng
- ☒ Follo Young & Furious
- ☒ Helligdager i Norge
- ☒ Team Follo Ung



Medlemskap og registrering

NorskEnglishHjelpGlemt brukernavn/passord?Ny brukerLogg inn

Mi Min idrett

Om Min idrettFordeler for degFor klubber og arrangører



ArrangementerKursMøter

Søk etter arrangementsnavn, sted og/eller idrett

Søk

MEST POPULÆRE ARRANGEMENTER

1

Kvitfjellrennet 2015, Alpint

2

DNB FIS SSL og SB1 FIS SL ÅL, Alpint

3

SC8 Sjusjøcup-finale fri fellesstart, Langrenn

4

KM stafett, Langrenn

5

Veteranmesterskapet 2015, Alpint

6

Bakkesprinten 2015, Langrenn

7

NM i Freeski - Big Air og Slopestyle, Freeski

8

FIS Donald Duck Hemsedal, Alpint

9

Tour de Salten-2015 (klassisk fellesstart),...

10

Tour de Salten Finale-2015, Langrenn

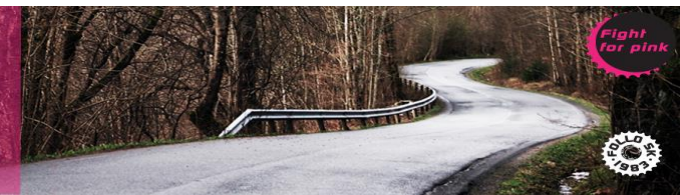
ENKLERE IDRETTSHVERDAG

Samler terminlister, aktiviteter, medlemskap og

NYHETER FRA IDRETT.NO

•

IOC offentliggjør godtgjørelser



Drakter

Nettbutikk i 2016

#	Bestillingsperiode	Antatt levering	Beskrivelse	Link
1	18.01.16 - 27.01.16	Uke 11 (mars)	Klubbtøy til påske, klar for vårtreningen	http://teamservice.original.no/
2	29.02.16 - 09.03.16	Uke 16 (april)	Klubbtøy til Enebakkrundt, klar for ritt	http://teamservice.original.no/
3	25.04.16 - 04.05.16	Uke 23 (juni)	Klubbtøy til Styrkeprøven	http://teamservice.original.no/
4	08.08.16 - 17.08.16	Uke 38 (sept)	Klubbtøy til høstsesong	http://teamservice.original.no/
5	03.10.16 - 12.10.16	Uke 47 (nov)	Klubbtøy til vintersesong	http://teamservice.original.no/

Påloggingsnavr

Stengt

follosk

Tilgjengelig
25/4

Tilgjengelig 8/8

Tilgjengelig
3/10



Politiattest

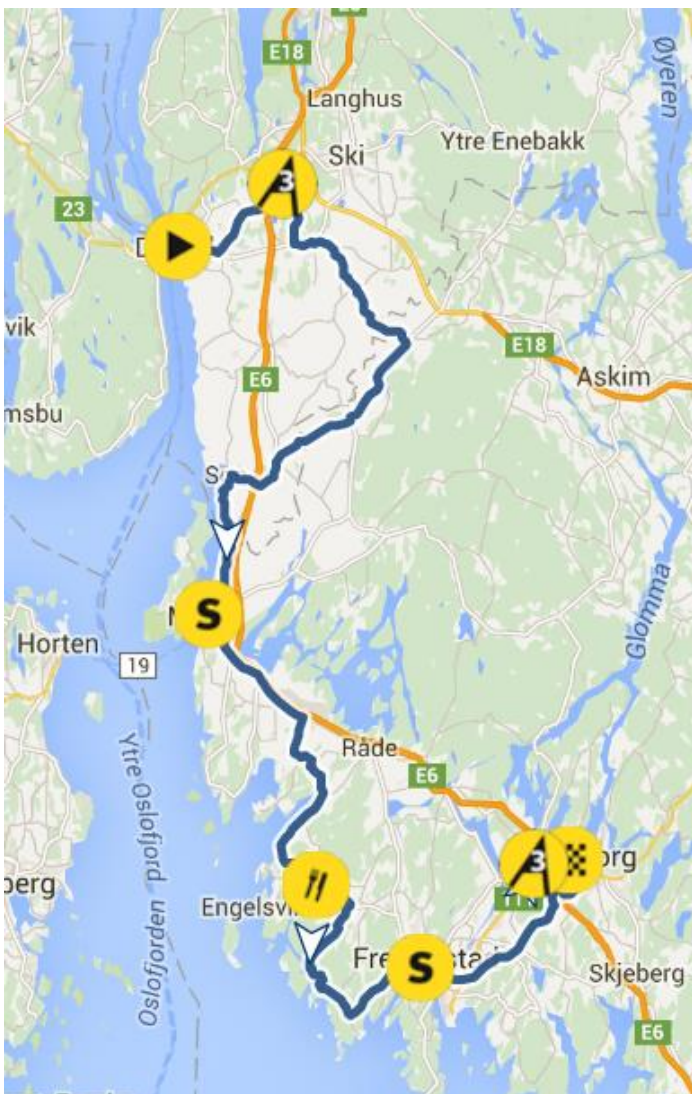
- Alle med ansvar i klubben skal ha politiattest
- Fornyes hvert 2. år

Førstehjelpskurs



- Arrangerte førstehjelpskurs oktober 2015
- Planlegger 1-2 kurs våren 2016
- Sterk oppfordring til alle om å delta





- 22. mai
- Lokale idrettsklubber deltar
- 2 timers vakt
- Årungen-Ringvoll
- Mere informasjon kommer

Ski kommune



**INVITASJON TIL MØTE OM
HOVEDRULLERING AV KOMMUNEDELPLAN FOR
IDRETT OG FYSISK AKTIVITET
KARTLEGGING OG VERDSETTING AV
FRILUFTSOMRÅDER OG**

Ski idrettsråd

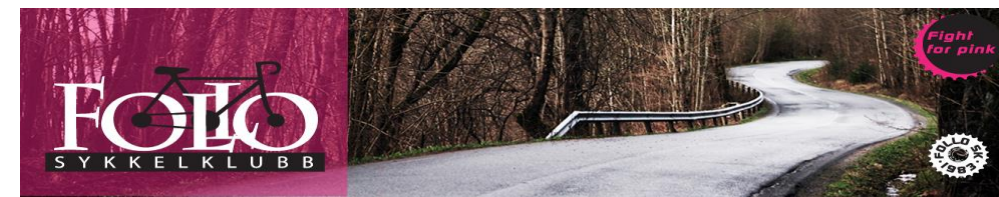
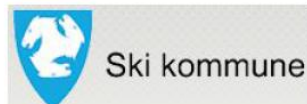
- [Hjem](#)
- [Viktige datoer og søknadsfrister](#)
- [Treningstid i kommunale haller](#)

Siste nytt



Innspill til sykkelstrategi for Ski kommune

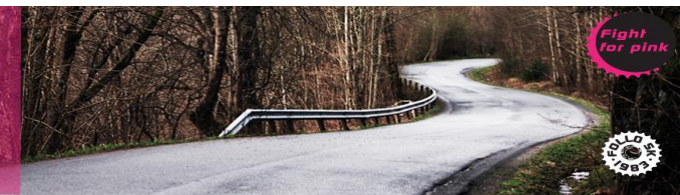
Follo SK



Terrengsykkelskolen 2016



Vårens vakreste eventyr i Follo 18.04 – 18.09



Hva lærer vi på skolen

- Sykkelglede i skogen, introduksjon i MTB sykling
- Teknikk og øvelser
- Lære og trene i skogen
- Bindeledd mellom nybegynner og videre grupper i FOLLO SK
- Gi et bredt og godt sykkeltilbud til alle



Cykelforbundes utviklingstrapp

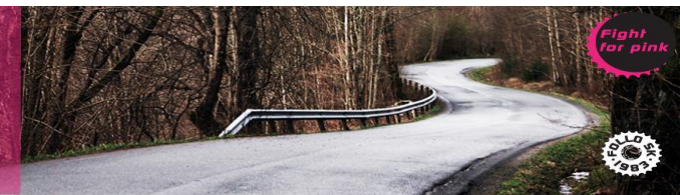
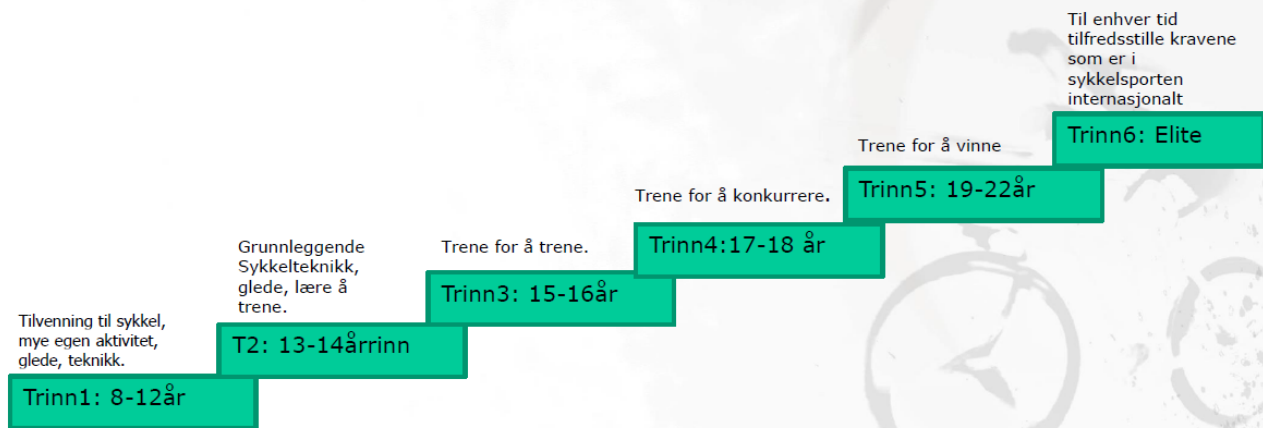


Norges Cykleforbunds` s utviklingstrapp
Fra ungdoms rytter til topp internasjonalt nivå på elite nivå.

Målgruppa er utøvere, trenere, ledere og støtteapparat i norske sykkelklubber.

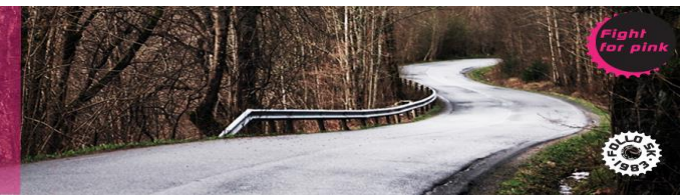
Utviklingstrappa er ment som et hjelpemiddel til å få frem gode syklistere i Norge, og er utviklet i samarbeid mellom Norges Cykleforbund og Olympiatoppen.

Utviklingstrappa er delt inn i 6 trinn, der hvert trinn beskriver hvem trinnet gjelder for.



Puljer 2016

Pulje	Definisjon	Minimumskrav
6-7 år	Detter er en gruppe for introduksjon i sykling i skogen og lek. Fokus på bevegelse , balanse og utvikling av motorikk. En ren gruppe for de minste. For de aller beste bør Grønn gruppe velges.	Ingen krav utover alder. Deltaker må kunne sykle uten støttehjul, og ha en minimums balanse. For de minste så oppfordres foreldre til å være med på treningen, for støtte og trygghet.
7-12 gutter. 8-14 år Jenter	Nybegynner gruppe for disse alderssegmentene. Her introduseres man for terrengsykling og går igjennom det vanlige øvelsene fra tidligere skoler. For de beste kan det vurderes å flytte til neste gruppe.	Ingen krav utover alder. Deltaker må ha en sykkel i god stand som er egnet for sykling i terreng. Dette er gruppa for første gangs deltakere i dette alder segmentet.
8- 12 gutter og jenter + juniorer ,voksen nybegynner	Vi fortsetter her å repetere de vanlige øvelsene, men med høyere fart og vanskelighetsgrad. For å få mest utbytte av treningene bør nivået på gruppa når det gjelder ferdighet og kondisjon være relativt likt.	Må ha deltatt på minimum en runde med terrengsykkelskolen tidligere. Være i god fysisk form. Kunne følge med på tempoet i gruppa. For voksne og juniorer kan dette også være start gruppa.
10 - 12 + junior og voksne viderekommende , trening mandag og onsdag	Dette er en ren viderekommende gruppe. Her lager vi ferdighetsmål og setter fart som en del av parameterne. Det vi her tilbys to økter i uka som også kan passe for ritt gruppa i klubben for de som ønsker et enda større treningstilbud. Økt 2. vil ikke være i Hebekksogen.	Dette er ment som det videregående tilbudet som man har etterlyst av folk som har deltatt på flere runder av terrengsykkelskolen og ønsker mere trening sammen med teknikk instruksjon. Fart vil være en viktig del av øktene. Trening på onsdager vil ikke foregå på Hebekk.

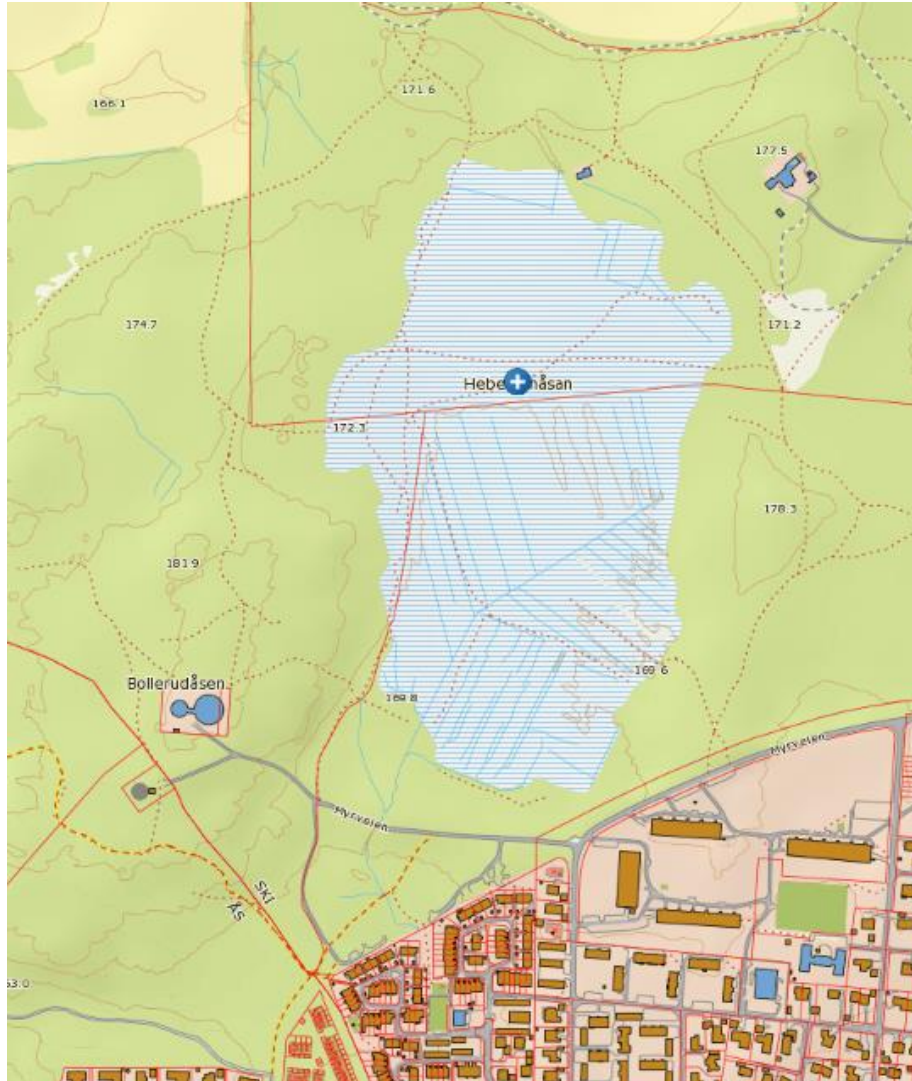


Sikkerhet

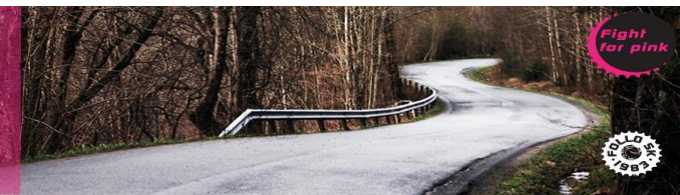
- Instruktører har egen synlige vester
- Alle registreres før og etter økt
- Egen lapp med fargekode på sykkel, nav på instruktør og telefon på lappen
- Navn og nummer på foresatte på hjelm



Hvor øver vi (Hebekkaskogen)



Kalas cup





Follo Young & Furious

29. mars 2016

Follo Young & Furious!

- Follo Young & Furious
 - 10+ til Team Follo Ung
 - Deltar på ritt – Kalascup for alle, oppfordres til NC
 - Teknisk trening i utfordrende terreng – pusher grenser
 - Teknisk trening i konkurransefart
 - Kondisjonstrening – tøffe intervalløkter

Samarbeid med

- Team Follo Ung
 - Forpliktende satsing for de eldste ungdommene (13-19 år, etter søknad)
 - Trener noe sammen med Follo Y&F, noe selvstendig og med trener



Treninger Follo Y&F

- Mandager og torsdager 18-19:30
- Onsdager 18-19:30; alternativ trening
- Oppmøte
 - Ski Ishall
 - Ev. andre oppmøtesteder blir opplyst på FB
 - Kalascup-løypene
 - Drøbak
 - Greverud
 - Langhus
 - Hebekk
- To treningsgrupper ved behov



	Treningsplan U10-12								
Uke nr	Dag	Dato	Tidspunkt	Sted	Aktivitet	Trener	Medhjelper	Follo U	Kommentar
13					PÅSKEFERIE				
	Torsdag	31.03.16	18:00	Ishallen	Oppstart. Bli vant til sykkel.	Knut	Jan E	E/M	Rett gir til terreng/fart
14	Mandag	04.04.16	18:00	Ishallen	Oppstart. Bli vant til sykkel.	Jan E	Jan	Jørgen	Giring og bremsing
	Torsdag	07.04.16	18:00	Ishallen	Oppstart. Bli vant til sykkel.	Eirik	Jan E	Martin	Rett gir til terreng/fart
15	Mandag	11.04.16	18:00	Ishallen	Fartslek. Stafetter i lett terreng. Se ann forhold	Jan	FU	Jørgen	Få opp litt tempo
	Torsdag	14.04.16	18:00	Ishallen	Rolig langtur. Bli vant til å trå lenge. Litt fart innimellom	Jan E	FU	Eirik	Kjøre litt hardt i bakkene.
	Lørdag	16.04.16			HELGETUR				Mer info kommer
	Søndag	17.04.16			HELGETUR				Mer info kommer
16	Mandag	18.04.16	18:00	Greverud	Intervaller	Jørgen	Hogne	Knut	Høy fart i teknisk terreng
	Onsdag	20.04.16	18:00	Ishallen	Alternativ trening	Knut			Landevei alt løp. Styrke
	Torsdag	21.04.16	18:00	Ishallen	Fartslek. Starttrening. Tempo	Martin	Hogne	Knut	
	Lørdag	23.04.16			NC-rundbane Fiskum				
	Søndag	24.04.16			NC-rundbane Fiskum				
17	Mandag	25.04.16	18:00	Drøbak?	Morro på sti. Utforske/pushe grenser	Jan E	Hogne	Jørgen	
	Onsdag	27.04.16	18:00	Ishallen	Alternativ trening	Jan E	Jan		Landevei alt løp. Styrke
	Torsdag	28.04.16	18:00	Ishallen	Bakke drag.	Hogne	Jan E	Martin	
	Lørdag	30.04.16		Asker	Asker Petit Prix				Landevei
18	Mandag	02.05.16	18:00	Drøbak?	Rittrening. Bånn gass	Hogne	Jørgen	Jan El	
	Onsdag	04.05.16	18:00		Alternativ trening	Jan E	Jan		Landevei alt løp. Styrke
	Torsdag	05.05.16	18:00	Ishallen	Fartslek	Eirik	Hogne	Martin	
19	Mandag	09.05.16	18:30	Skullerud	Gjennomkjøring av UB cup løypa	Knut	Jan	Hogne	
	Onsdag	11.05.16			Kalas-cup Skullerud				
	Torsdag	12.05.16	18:00	Ishallen	Rolig. Leker oss på sti	Jan E	FU	Knut	
20	Mandag	16.05.16	18:00	Greverud	Fartslek. Stafetter. Kort tekn rundbane	Jørgen	Knut	Martin	
	Onsdag	18.05.16	18:00	Hebekk	Alternativ trening	Knut			Løpe i myra
	Torsdag	19.05.16	18:00	Ishallen	Tempodrag	Knut	Jan E	Eirik	
	Søndag	22.05.16			SOON Bike Days				
21	Mandag	23.05.16	18:00	Bærum's Verk	Gjennomkjøring av UB cup løypa	Jørgen		Knut/Eirik	Må vurdere om vi skal ha et alternativ i Ski
	Onsdag	25.05.16			Kalas-cup BOC				
	Torsdag	26.05.16	18:00	Ishallen	Rolig. Leker oss på sti	Eirik	Martin	Knut	
	Lørdag	28.05.16			NC-rundbane Fiskum				
	Lørdag	28.05.16			terrengsykkelrittet				
22	Mandag	30.05.16	18:00	ysetermose	Fartslek. Stafetter	Knut		Jørgen	Øve på å sykle fort teknisk. Se linja
	Onsdag	01.06.16	18:00	Ishallen	Alternativ trening	Jan E	Knut		Landevei alt løp. Styrke
	Torsdag	02.06.16	18:00	Ishallen	Rolig langtur	Jan E	Jan	Martin	
	Fredag	03.06.16			NC-rundbane Rye				
	Lørdag	04.06.16			NC-rundbane Rye				
	Søndag	05.06.16			NC-rundbane Rye				
23	Mandag	06.06.16	18:00	Drøbak	Gjennomkjøring av UB cup løypa	Jørgen	Jan E	Eirik	Teste løypa
	Onsdag	08.06.16			Kalas-cup Follo				
	Torsdag	09.06.16	18:00	Ishallen	Teknikktrening i Skårhaugåsen	Jan E	Jan	Eirik	
	Lørdag	11.06.16			Eidsvoldrittet				Landevei
	Søndag	12.06.16			Eidsvoldrittet				Landevei
24	Mandag	13.06.16	18:00	Ishallen	Teknisk/søke fart i terrenget	Hogne	Jan	Jørgen	Rett gir til terreng/fart. Beholde farta over.
	Onsdag	15.06.16	18:00		Alternativ trening	Jan	Jan E		Landevei alt løp. Styrke
	Torsdag	16.06.16	18:00	Ishallen	Intervall/bakke drag	Jan E	Hogne	Jan	Jobbe med terrenget i intervall
25	Mandag	20.06.16	18:00	Ishallen	Teknisk/søke fart i terrenget	Eirik	Hogne	Jørgen	
	Onsdag	22.06.16	18:00		Alternativ trening	Jan E			Løpetur
	Torsdag	23.06.16	18:00	Ishallen	Stafetter	Jan	Jan E	Hogne	Bamsebubanen
26	Mandag	27.06.16	18:00	Greverud	Morro på sti. Utforske/pushe grenser	Hogne	Jan E	Jørgen	Finne litt teknisk knot. Utfordre.
	Onsdag	29.06.16	18:00		Alternativ trening	Jan E			Landevei alt. Løp
	Torsdag	30.06.16	18:00	Ishallen	Leker oss i Skårhaugåsen	Jan E	Jan	Hogne	



FOLLO Young & Furious



FOLLO Young & Furious



FOLLO Young & Furious

Happenings!

- **Fredrikstad + Larkollen**
 - 16.-17. april
- **Trysil – avslutning**
 - 30. sept – 2. okt
 - **Radisson Blu Resort, Trysil**
 - 1+1= fra 1245,- og 2+2= fra 1545,- inkl. frokost

BIKING

Trenere

- Trenere & foreldre
(Noen Trener 1, andre eksperter :-)
 - Knut
 - Jan
 - Hogne
 - Jørgen
 - Jan Elling
 - Martin
 - Eirik
- Gjestetrenere inviteres



Utstyrshysteri... nei...

- Terrengsykkel - som virker (Bremses, gir og ikke noe som skrangler)
- Hjelme, hansker, briller (også blankt glass)
- Sykkelsko & klikkpedaler
- Sykkelklær – Follo-drakt for team-følelsen
- Slange!





Sikkerhet

- En forelders mobil# på hjelm
- Liste over deltakere med foreldres mobil#
- Førstehjelpskurs
- Førstehjelpspakke
- Avtale om hvem som sykler direkte hjem
- Trenere har politiattest



- All informasjon på egen FB-gruppe
- Send forespørsel og bli godkjent



Follo SK Landevei 11-14

08.04.15

Her trenger vi hjelp!

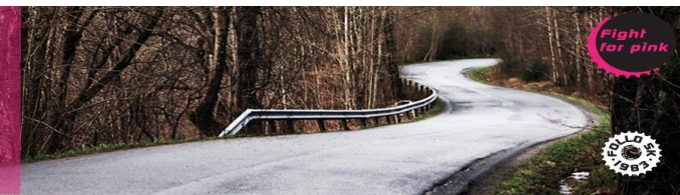
Mål:

- Å få flere unge til å sykle landeveisritt
- Skape ungt miljø for landevei i området vårt
- Treninger (eks 1 gang pr. uke)
- Landeveiskurs



Hva kreves?

- Alder 11-14
- Landevei/Ræcer-sykkel
- Oppmøte





Pause 18:45-19:00



Team Follo Ung (TFU)



Foto: Jørgen Feldt

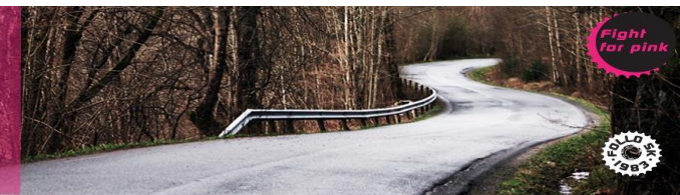


Foto: Eirik Semb

Team Follo Ung (TFU)

- Om opplegget

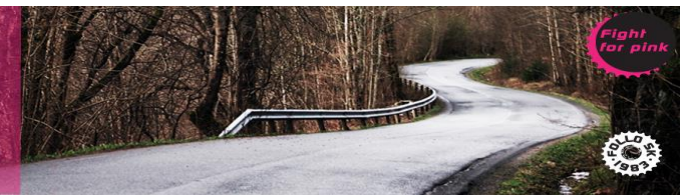
- Aktive syklister 13+ år
- 2015: 14 stykker
- Terreng OG landevei
- Samarbeider med andre grupper ifht treninger mm
- Treninger mandager og torsdager ++
- To-tre samlinger
- Ritt: Kalas cup, Norges Cup m.fl.
- Egen logo på drakta (utøverne får ett draktsett)
- Litt dugnadsarbeid (bl.a. kjøre servicebil Trheim-Oslo)
- Tett samarbeid om treningene med Follo Young&Furious. Eksterne trenere i tillegg
- Mye treningsglede og samhold 😊





Follo Development Team

Follo Development Team



Follo DT

- Består av 6 gutter
 - 4 i 15-16-årsklassen
 - 2 juniorer
- Trenes av Jonas Orset
- Har avtaler med Sykkelboden, Trek, Squeezy Sport Nutrition, Ski Body Work og sFit Helse





Follo Development Team



- The journey has just began



Terreng damer og menn



Terreng damer og menn

Terrengsykkelgruppen består av både tursyklister, mosjonister og aktive.

Terreng voksen består av to hovedgrupper. Er det mange på treningene deler vi i flere grupper hvis behov.

For mange er ritt som Birkebeinerrittet og Grenserittet sesongens store mål. Klubben tilbyr målrettet og hyggelig trening hele året med tanke på gode sykkelopplevelser.

Ønsker du et treningsfellesskap i variert terreng er terrenggruppa klar til å ta deg i mot.

Trivsel på trening i skogen



Terreng damer og menn

- Treningstider

Tirsdag kl 18-20

Fart og teknikk på sti

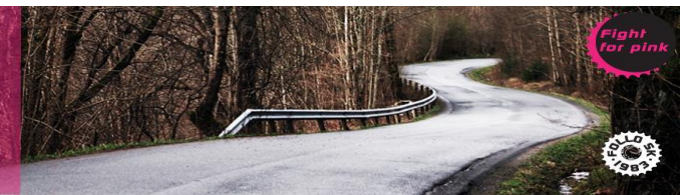
Torsdag kl 18-20

Intervall / Fartslek i skogen

Søndag evnt. lørdag kl 10

Planlegges på facebook/SMS, de som

møter tar ansvar



Terrengritt

- 28/5 Terrengsykkelrittet
- 11/6 Raumerittet
- 26/6 Skiptvetrittet
- 2/7 Trysilrittet
- 16/7 Valdresrittet
- 6/8 Grenserittet
- 26/8 Fredagsbirken/Ultrabirken
- 27/8 Birkebeinerrittet



Kontaktpersoner

- Jon Otto Lien tlf: 90734597
- Jan Aasgaard tlf: 90173635

* Navn på ansvarlig for treningene blir oppført i kalenderen





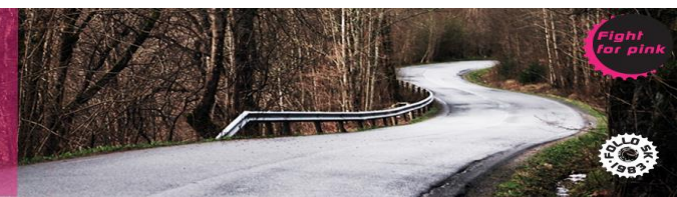
Follo SK Ladies

29.03.2016

Innhold



- Mål for gruppa
- Treninger
- Ritt og Målsetning
- Ressurspersoner
- Være med?



Follo SK Ladies

- Mål for gruppa

- Hovedmål om å etablere en damegruppe i klubben
- Sesongens rittmål - Lillehammer – Oslo
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene og kjøre ritt sammen
 - Felles treninger på torsdager
 - Langtur på søndager
 - Mye sosialt

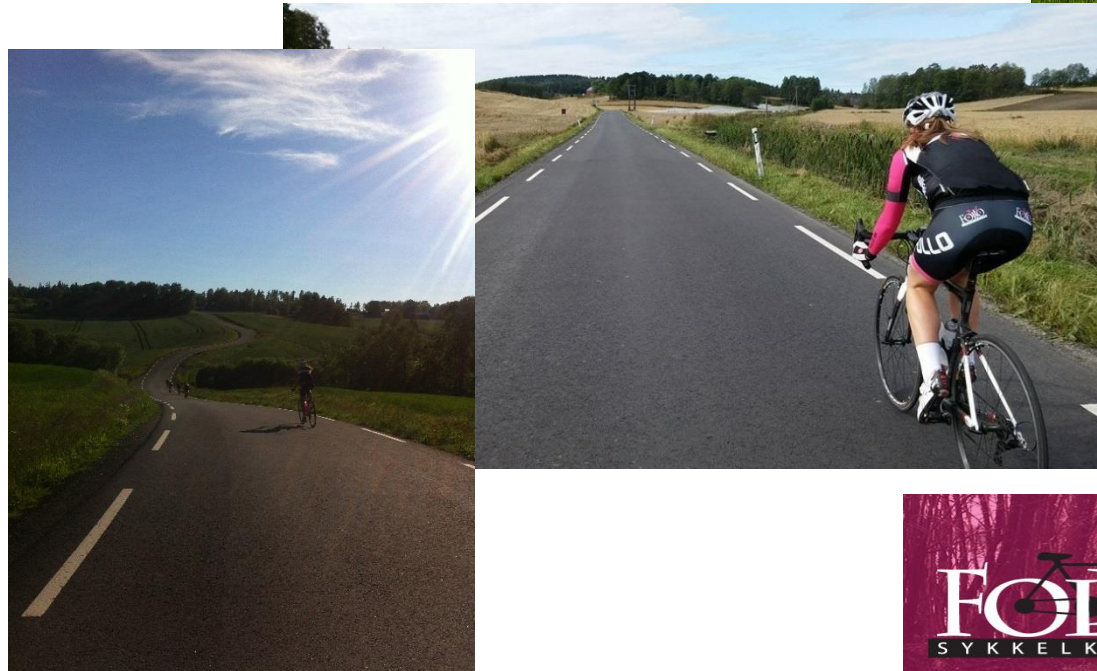


Follo SK Ladies

- Treninger

Utetrening etter påsken 2016

- Torsdager 18:00: Fellesturer, noen rulleøkter (2 timer)
- Søndag: Rolig langkjøring (3-4 timer)



Follo SK Ladies

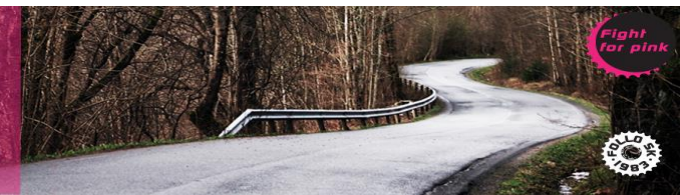
- Ritt og Målsetning 2016

Lagstart

- Enebakk Rundt (84 km): 1. mai
- Lillehammer Oslo (185 km): 18. juni

Andre ritt noen i gruppa skal delta på

- Oslo Klassikerne
 - Nordmarka Rundt
 - Øyeren Rundt
- Vestfold Rundt
- Randsfjorden rundt
- Birken
- Grenserittet

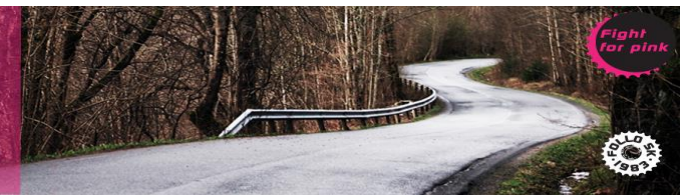


Litt om laget

Ressurspersoner

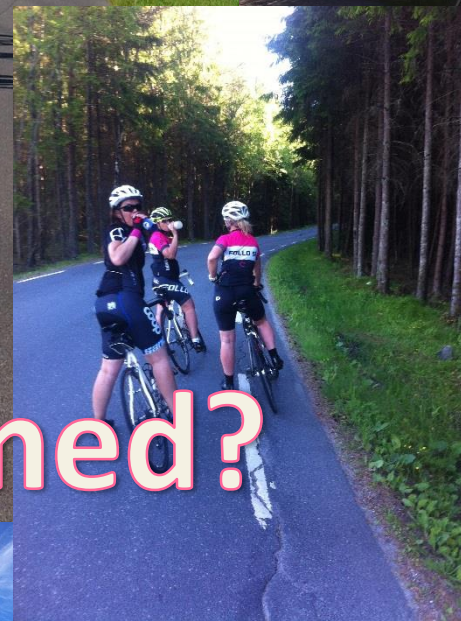
- Kontaktpersoner til gruppa: Line Schultz Feldt (95260308) og Isabel Schultz Karlsen (41653101)
- Lagledere: Line og Isabel
- Rulletrener: Jørgen

(Om noen ønsker en rolle i laget er dere veldig velkomne!)





Være med?





Pause 20:00-20:20



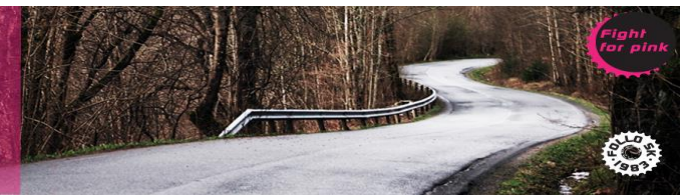
Follo Fun



dd.mm.åååå

Innhold

- Om Follo Fun
- Målgruppe
- Om opplegget
- Ritt og Målsetning
- Ressurspersoner



Follo Fun

- En nykommer for 2016

Fra infomøtet høsten 2015

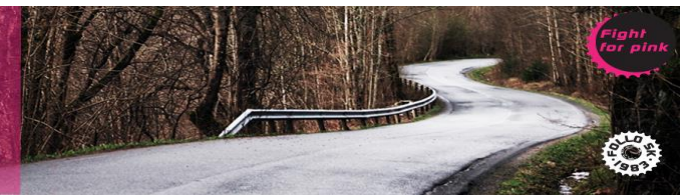
- Ryktene i gruppettoen sier at noen kunne tenkte seg ett alternativ til på landevei
- Arbeidstittel: Follo Fun
- Et alternativ som har målsetning som er lavere enn Follo 5 og Expressen
- Men
- Klubben trenger noen som vil ta litt ansvar



Follo Fun

- En nykommer for 2016

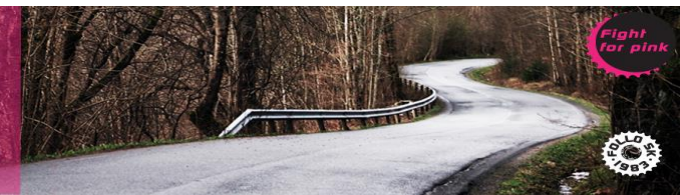
- Målgruppe
- Sosial sykkelglede viktigere enn resultat
 - Sikkerhet alltid først
 - Kvinner og menn
 - Ingen blir frakjørt på trening, de som starter sammen går i mål sammen



Follo Fun

- En nykommer for 2016

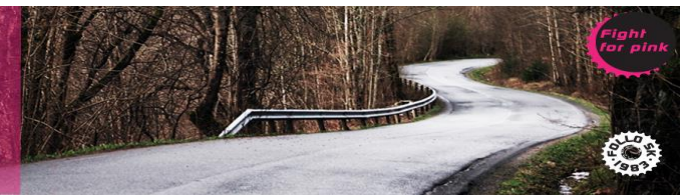
- Om opplegget
- Basert på interesseskjema
 - To treninger per uke, tirsdag og søndag
 - Enebakk Rundt og Lillehammer-Oslo
 - 26 stk i gruppen så langt
 - Første trening tirsdag 5/4
 - Trening tirsdager blir 30-40 km til å begynne med



Follo Fun

- En nykommer for 2016

- Om opplegget
- Nivå på laget
 - Sjanser for stor spredning i gruppen
 - Ikke noe problem
 - Dele i flere grupper på trening
 - Finnes mange gode løsninger
 - Viktigst ha det morsomt når vi sykler sammen



Follo Fun

- En nykommer for 2016

- Ritt og målsetning
 - Enebakk Rundt og Lillehammer-Oslo
 - 7 stk påmeldt Enebakk Rundt i gruppen til Follo
 - Målsetning blir definert når vi begynner å sykle sammen
 - Ev. felles reise til klassiker i Belgia i 2017



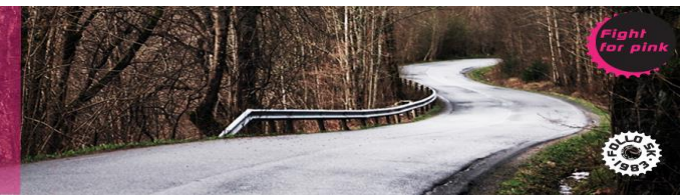
Follo Fun

- En nykommer for 2016

- Ressurspersoner

- Peter Sederholm
- Torill Rieger
- Arne Fossheim

- **Vi trenger en til som oppmøteansvarlig på trening**





Follo 5

Sesongen 2016



Follo 5

- Målgruppe

Gruppen er et tilbud til både kvinner og menn

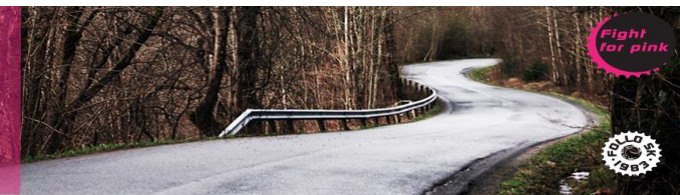
- som er interessert i å trene hardt.
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppen vil også ha en sosial profil med stopp for kaffe når vi er på langtur.



Follo 5

- Om opplegget

- Hovedmål Lillehammer – Oslo på under 5 timer
- Håper å samle over 40 ryttere som trener og stiller på startstreken sammen
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene og kjøre ritt sammen
 - Felles treninger på tirsdager og torsdager
 - Prioritere tirsdags-treningene
 - Langtur på søndager
 - Fellestreninger starter etter påske



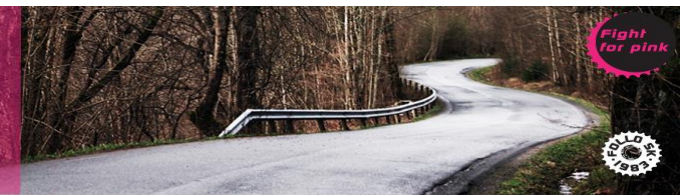
Follo 5

- Treninger

Utetrening etter påsken 2016

Se kalender på follosk.no

- Tirsdag: Lagtempo / Rulletrening (ca 2 timer)
- Torsdag: Spurtrunder / Bakkedrag / Treningsritt. (ca 2 timer)
- Søndag: Rolig Langtur (ca 4 timer)



Follo 5

- Treninger

- Målsetningen er at alle skal være med fra første dag.
- Treningene vil starte i et moderat tempo med fokus på teknikk og samkjøring.
- Farten vil øke etter hvert slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- Gruppen vil ha det samme treningsinnhold og tider som ekspresen, men tilpasset gruppens nivå.



Follo 5

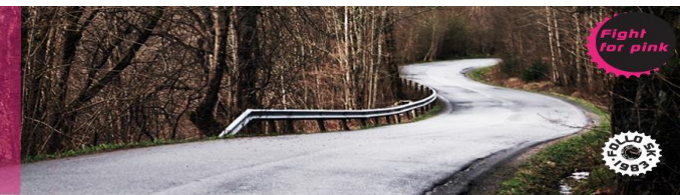
- Ritt og Målsetning 2016

Lagstart

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| • Enebakk Rundt (84 km): 1. mai | Tid: 2:10 |
| • Nordmarka Rundt (148 km): 22. mai | Tid: 4:15 |
| • Tyrifjorden Rundt (145 km): 5. juni | Tid: 4:05 |
| • Lillehammer Oslo (185 km): 18. juni | Tid: 4:50 |

Andre aktuelle ritt

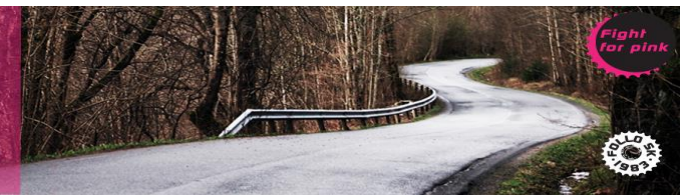
- Øyeren Rundt
- Vestfold Rundt
- Follorittet



Follo 5

- Påmelding

- <http://www.follosk.no/blog/post/58316/pamelding-follo-5---2016?ispage=true>
- Lillehammer-Oslo 2016
- Kr. 1025,- betales til konto nr: 1503.40.00228
- Innbetaling må merkes med navn og LO2016
- Dette skal dekke startavgift og langing ved Minnesund.



Kontaktpersoner

- Jan Aasgaard tlf: 90173635
- Kåre Molland tlf: 98298870
- Tore Kirkedam tlf: 93414885
- Knut Åsen tlf: 95935072
- Jon Smogeli tlf: 91656307



Noen glimt fra sesongen 2015





Follo Express 2016



29.03.16

Kort om 2015

NM lagtempo langdistanse 5. plass



Tyrifjorden Rundt 6. plass



Randsfjorden Rundt 5. plass



Enebakk Rundt 7. plass



Målsetting for Expressen

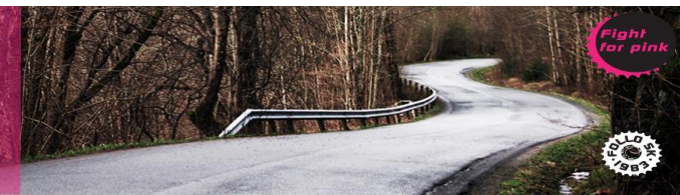


Fellesstart

- Tre fellesstarter
- 5-10 ryttere til start på "alle" aldersgrupper
- Markere oss i feltet ved deltagelse i brudd og aktiv kjøring
- Ha en kaptein for rittene vi stiller i, og plan for rittet (utover å komme til mål)
- Best av lagene i Follodistriktet

Lagkonkurransene

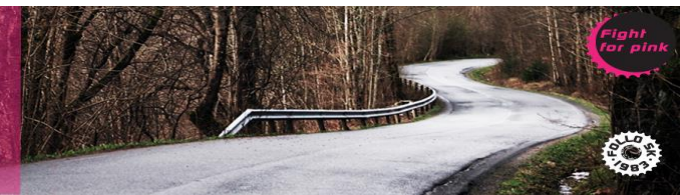
- Topp fem i Styrkeprøven
- Topp fem og best av lagene i Follodistriktet på Oslo Klassikerne
- Bruttolag på 25 – 30 ryttere



Litt om laget

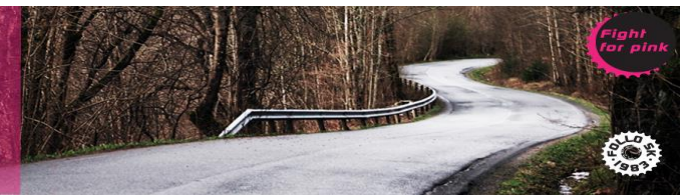
Ressurspersoner

- Administrativt/trener: Jørgen Feldt
- Trener: Anders Christiansen
- Støtteapparat: **! HJELP !**
 - Kommisær/dommer – Espen Gustavsen
 - Ledebil – Frode Berntzen
 - Servicebil inkl. dommer - HJELP
 - Langing - HJELP
 - Kanskje noen bilder fra treninger og ritt



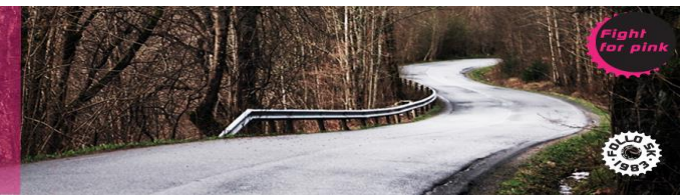
Rittplan Follo Express 2016

Ritt	Type ritt	Når	Distanse	Målsetting	Status
Vårtesten	Fellesstart	24.04.16	61 km		5 stk
Enebakk Rundt	Lag	01.05.16	82 km	Topp 5	18 stk
Nordmarka Rundt	Lag	22.05.16	148 km	Topp 5	22 stk
Tyrifjorden Rundt	Lag	05.06.16	150 km	Topp 5	22 stk
Styrkeprøven	Lag	18.06.16	188 km	Topp 5	Påmeldt
Øyern Rundt	Fellesstart	14.08.16	124 km		22 stk
Follorittet	Fellesstart	21.08.16	101 km		3 stk



Kort om Styrkeprøven 2016

- Uoffisielt NM lagtempo, langdistanse for klubb lag
- Aktivt ritt
 - Ledebil
 - Dommerbil
 - Servicebil
- Max 20-ryttere
 - 11 til mål
 - «Ny» trase fra Olavsgaard – dvs. den gamle via over Østre Aker
 - Målgang på Vallhall

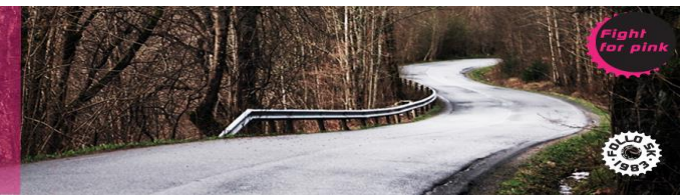


Trening

- målsetting om topp fem krever trening

April - juni

- To treninger per uke
 - Tirsdag - Fokus på samkjøring som lag og øve på rulle (obligatorisk)
 - Torsdag – Lagtempo
- Frivillig deltagelse på klubbtreninger torsdag og søndag
 - Oppfordres til langtur i helg som er 3-4 timer rolig
- Ellers egentrening



12 treninger & 3 ritt før Styrkeprøven

Treningsplan

Uke	Dato	Dag	Treningsinnhold	
15	07.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #1 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 3-4 drag på ca. 15 min.	ca 2 timer, men spørs på mørket
16	14.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #2 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 4 lagtempodrag på ca. 15 min. Deretter et femte	ca 2 timer, men spørs på mørket
17	21.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #3 Lagtempo - Fokus å bli vant til å ligge på hjul, jevn kjøring, komme seg inn på hjul. Det legges opp til 3 lagtempodrag på ca. 15 min. Deretter et femte	ca 3 timer
17	26.04.2015	Søndag	Follo Ekspresstrening #4 Gjennomkjøring Enebakk Rundt - Første økt som lag. Vi deler opp gjennomkjøringen med partier som fokuserer på teknisk kjøring og partier	ca 4 timer
18	28.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #5 Rulleøkt - Fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og velledede hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
18	01.05.2015		ENEBAKK RUNDT	
19	05.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #6 Rulleøkt - Fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og velledede hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
20	12.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #7 Rulleøkt - Laget skal nå begynne å bli samkjørte og den tekniske flyten bør begynne å sitte. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og	ca 3 timer
21	19.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #8 Rulleøkt - Laget skal nå begynne å bli samkjørte og den tekniske flyten bør begynne å sitte. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og	ca 3 timer
22	26.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #9 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
23	02.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #10 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
	07.06.2015	Søndag	TYRIFJORDEN RUNDT	
24	09.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #11 Rulleøkt - Laget er samkjørt og den tekniske flyten bør begynne å sitte godt. Men god rullekjøring kommer gjennom repetisjon og terping. Etter	ca 3 timer
25	16.06.2015	Tirsdag	Follo Ekspresstrening #12 Rulleøkt - Siste økt før Lillehammer - Oslo. Vi tar en rolig tur sammen og legger inn et par drag på ca. 10-15 min med fartstrening.	ca 3 timer
	20.06.2015		Lillehammer - Oslo	

Fokusområder

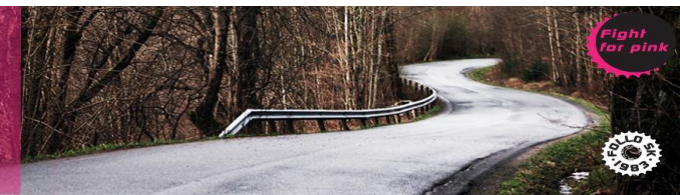
- Samkjøring som mindre grupper
- Bli vant til å ligge på hjul og veksle
- Samkjøring som lag
- Bli vant til å ligge på hjul og veksle
- Lengden økes gradvis fra 80 km – 110 km
- Bakker inkluderes på øktene etterhvert
- Terping på rulle
- Konkurransesfart
- Lengden rundt 120 km

Detaljert informasjon om hver trening:
<http://www.follosk.no/p/3511/kalender>



Forpliktelser?

- Delta på tirsdagstreninger og oppkjøringsritt som lag
- Liten egenandel
 - Dekke lagkontingent
 - Noe dekkes av klubben
 - Ledebil, følgebil og dommer
 - Buss til Lillehammer
- Andre kostnader
 - Startkontingenter
 - Hotell på Lillehammer
- Deltagelse i lagkonkurransen på Styrkeprøven innebærer at alle må ha løst helårslisens gjennom klubben



Vil du være med?

- Påmelding til Expressen via linken:
<http://goo.gl/forms/2oAwA81QTd>
- Påmelding for
 - Ryttere
 - Servicemenn/kvinner
 - Dommer(e)
- Har du spørsmål?
 - Ta kontakt med folloexpress@gmail.com



FIT Helse



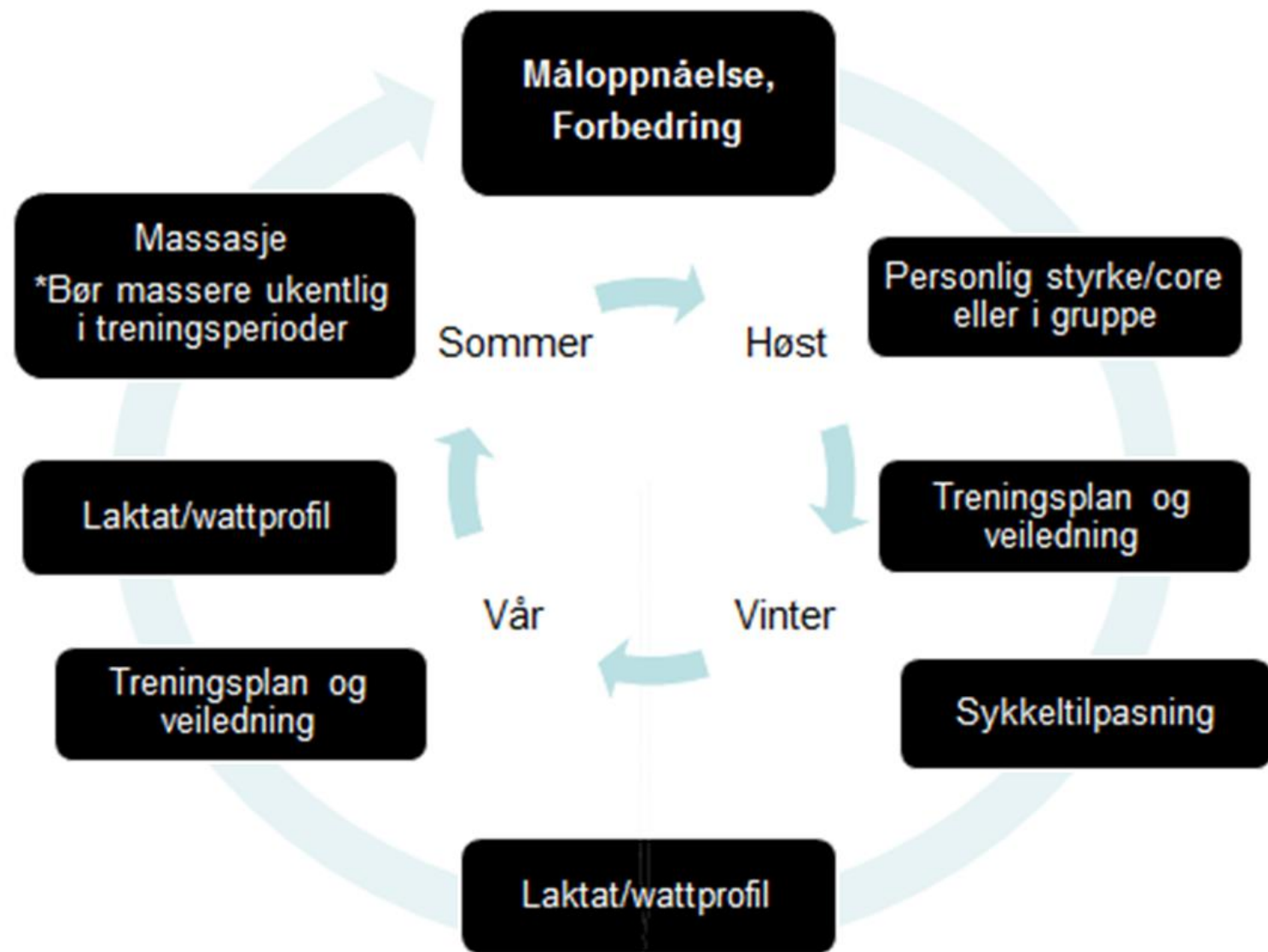
To nye terapeuter

- Fysioterapeut
Tarjei Balsvik



- Osteopat
Elsa Rojas





Tilbud ved sFIT Helse



**20% på alle
tjenester i 2016 or
alle Follo sk
medlemmer.
(eksl.treningsveiledning
med individuell plan)**

Laktattest

- Laktattest for å finne anaerob terskel
- Mål: Mindre syre på et tidlig stadie
- Målbar sikkerhetsgaranti at treningen er riktig
- Utføres ca.4 ganger pr. år i ulike treningsperioder



Sykkeltilpasning

- Bedre synergi mellom sykkel og rytter
- Bedre kraft i tråkket
- Unngå belastningsskader
- Bedre utholdenhet!



Idrettsmassasje

