



INFORMASJONSMØTE OM LANDEVEISGRUPPA 2015

22.10.14

Agenda

- Organisering av landeveisgruppa
- Treningsplanlegging
- Follo SK Jentelag
- Follo SK Expressen
- Follo SK 5.00
- Vintertrening 2014/2015
- Italia 2015

Organisering av landeveisgruppa

- Kontaktperson i styret til klubben
- Tre lag
 - Follo SK Jentelag
 - Follo SK Express – Jørgen Feldt
 - Follo SK 5.00 – Tore Kirkedam

Arrangement i 2015

- Follorittet (16/8) – Tore Kirkedam
- Oslo Landeveis Cup (17/6)



Trening for landeveisgruppaa i sesong

- Sesongen er fra april til oktober
- Før sommerferie
 - Tirsdag: Lagspesifikke økter
 - Torsdag: Intervalløkter/treningsritt
 - Søndag: Langtur 3 – 4 timer
- Etter sommerferie
 - Tirsdag: Intervalløkter/treningsritt
 - Torsdag: Intervalløkter /treningsritt
 - Søndag: Langtur 3 – 4 timer
- Se follosk.no/kalender for treninger
- Mange treningsøkter starter på Follo SK sin Facebook-side



Ritt

- Lagene har sine oppkjøringsritt og Styrkeprøven
- Fellesstarter
 - Ingen satsningsritt som er planlagt, men det artig å være flere til start
 - Stjernetrækken
 - Smålenenerundt
 - Askerrunden
 - Cippollini Show Race
 - Follorittet
 - Kråketrækken

Agenda

- Organisering av landeveisgruppa
- Treningsplanlegging
- Follo SK Jentelag
- Follo SK Expressen
- Follo SK 5.00
- Vintertrening 2014/2015
- Italia 2015

Agenda

- Organisering av landeveisgruppa
- Treningsplanlegging
- Follo SK Jentelag
- Follo SK Expressen
- Follo SK 5.00
- Vintertrening 2014/2015
- Italia 2015

Follo SK Jentelag

- Om opplegget

- Kjøre Lillehammer – Oslo på +/-06.00
- Håper samle 10-15 jenter som kjører sammen
- Opplegg uten for mye forpliktelser
 - Ønsker å trene noe sammen i forkant av Styrkeprøven
 - Felles trening annenhver uke for å øve inn å sykle sammen
 - Fellestreninger starter i midten av april
- Ha det gøy!
- 10 stykker har meldt sin interesse for dette



Follo SK Jentelag

- Vil du være med?

- Vil du være med på dette så send en mail til folloskjentelag@gmail.com
- Melder oss på i felles startpulje fra Lillehammer
- Meld dere på i gruppen 08:30 5-6 timer
- Initiativtagere:
 - Isabel Karlsen
 - Jannicke Strand Aaen
 - Line Schultz Feldt



Agenda

- Organisering av landeveisgruppa
- Treningsplanlegging
- Follo SK Jentelag
- Follo SK Expressen
- Follo SK 5.00
- Vintertrening 2014/2015
- Italia 2015

FOLLO

SYKKELKLUBB



22.10.14

Kort om 2014



- Topp ti i lagkonkurransene
- Best i Follo
- Klubbrekord!
- 13 treninger og 4 fire ritt
- Jevnt bra oppmøte på treninger +/-20 i snitt

Rule #9 // If you are out riding in bad weather, it means
you are a badass. Period.



Målgruppe for Ekspresslaget



Kort om Styrkeprøven 2015

- Uoffisielt NM lagtempo, langdistanse for klubb lag
- Aktivt ritt
 - Ledebil
 - Dommerbil
 - Servicebil
- Max 20-ryttere
 - 11 til mål
 - Ny trasee fra Olavsgaard
 - Målgang på Ekeberg
- Utstysreglementet til NCF gjelder
 - Drakter
 - Vekt på sykkel

Målsetting for Ekspresslaget

- Topp ti i uoffisielt lag nm, langdistanse
- Best av lagene i Follodistriktet
- Bruttolag på 25 – 30 ryttere
- Opplegg uten for mye forpliktelser
- Ha det gøy!



Litt om laget

Ressurspersoner

- Administrativt/trener: Jørgen Feldt
- Trener: Anders Christiansen
- Buss: Bjørn Erik Walle
- Støtteapparat: **! HJELP !**
 - Ledebil
 - Langing
 - Kanskje noen bilder fra treninger og ritt



Trening

- målsetting om topp ti krever trening

Du må trene i vinter!

Klubben har et veldig bra tilbud på vintertrening

April - juni

- En «obligatorisk» trening per uke (tirsdag)
 - Fokus på samkjøring som lag og øve på rulle
 - Varighet på trening ca. 3 timer
 - Oppvarming og nedkjøring
 - Arbeidsperiode med intensitet I3/I4
- Frivillig deltagelse på klubbtreninger torsdag og søndag
 - Oppfordres til langtur på helg som er 3-4 timer rolig
- Ellers egentrening



12 treninger & 3 ritt før Styrkeprøven

Uke	Dato	Dag	Treningsinnhold	
15	07.04.2015	Tirsdag	Follo Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #5 Rulleøkt - fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og veilede hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
18	01.05.2015		ENEBAKK RUNDT	
19	05.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspress trening #6 Rulleøkt - Fokus å bli samkjørte, ligge på hjul, vekslinger i front/bak, kjøre jevnt og veilede hverandre. Teknisk fokus er viktigere enn fart. Etter	ca 3 timer
20	12.05.2015	Tirsdag	Follo Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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 Ekspress trening #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	

- Samkjøring som mindre grupper
- Bli vant til å ligge på hjul og veksle

- Samkjøring som lag
- Legges inn pauser for å korrigere underveis
- 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



Rittplan

Ritt	Når	Distanse	Målsetting	Status
	01.05.2015	82 km	Under 2 timer	Fått plass i lagkonkurransen
Randsfjorden rundt	31.05.2015	152 km	Under 3:38 timer	Fått plass i lagkonkurransen
Tyrifjorden rundt	07.06.2015	150 km	Under 3:40 timer	Fått plass i lagkonkurransen
	20.06.2015	188 km	Topp ti	Fått plass i lagkonkurransen



Oppkjøringsritt

- Individuell påmelding
 - Påminnelser og info om påmelding sendes ut
- Individuell transport til/fra rittene
- Ryttere er selvforsynte
 - Ingen langing
 - Må klare seg selv ved tekniske problemer



Værmelding fra YR.no:

Varsel	Temp.
	16°

Når

20.06.2015

Distanse

188 km

Målsetting

Topp ti

Status

Fått plass i
lagkonkurransen

- Lagpåmelding
 - Jørgen melder inn de ryttere som skal starte fra Lillehammer
- Gjennomføring av rittet
 - Front bil (obligatorisk)
 - Nøytral servicebil
 - 20 startplasser
 - Langing på Minnesund
- Logistikk
 - Felles transport til Lillehammer
 - Overnatting på Lillehammer
 - Felles middag på Lillehammer



Forpliktelser?

- Delta på tirsdagstreninger og oppkjøringsritt
- Liten egenandel
 - Dekke lagkontingent
 - Noe dekkes av klubben
 - Følgebil(er)
 - Buss til Lillehammer
- Andre kostnader
 - Startkontingenter
 - Hotell på Lillehammer (800,-)
- Deltagelse i lagkonkurransen på Styrkeprøven innebærer at alle må ha løst helårslisens gjennom klubben

Vil du være med?

- Ta kontakt med Jørgen Feldt
folloexpress@gmail.com
- Gi tilbakemelding innen 01.11.14



Agenda

- Organisering av landeveisgruppa
- Treningsplanlegging
- Follo SK Jentelag
- Follo SK Expressen
- Follo SK 5.00
- Vintertrening 2014/2015
- Italia 2015