



Follo 5 timer Landevei 2015



Målgruppe:

Gruppen er ment som et tilbud til både kvinner og menn;

- som er interessert i å trene hardt, men ikke har anledning til å legge ned så mye tid som det kreves for å være en del av Follo Ekspress.
- som gjerne kjører ritt og som vil kjøre for at hele laget skal få best mulig tid.
- Gruppen vil ha en sosial profil med stopp for kaffe og boller når vi er på langtur eller samling.



Litt om gruppen:

Målsetningen er å kunne stille 30 eller flere ryttere på startstreken.

- Målsetningen er derfor å ha minst 40 ryttere som deltar på treningene.
- Flere gode ryttere har alt meldt seg på i gruppen basert på de målene som er satt opp.
- Follo drakt er obligatorisk på trening og ritt.



Trening:

- ✓ Treningen starter tirsdag 7. april 2015.
- ✓ Målsetningen er at alle skal være med fra første dag.
- ✓ Vi vil gjennomføre en test i begynnelsen av sesongen for å få oversikt over kapasiteten til hver enkelt.
- ✓ Treningene vil starte i et moderat tempo med fokus på teknikk og samkjøring.
- ✓ Farten vil imidlertid øke etter hvert slik at en ikke kan regne med å holde følge dersom en ikke er med fra starten av.
- ✓ Gruppen vil ha de samme treningsinnhold og tider som gruppe 1, men tilpasset gruppens nivå. Vi vil ikke blande de forskjellige gruppene.
 - ✓ Tirsdag: 18:00 Teknisk- og rulletrening. (2 timer) (Lagtempo – ryttere med lik kapasitet settes sammen)
 - ✓ Torsdag: 18:00 Intervall eller bakketrening. (2 timer)
 - ✓ Søndag: 10:00 Langtur i rolig tempo. (3-4 timer) (Ingen vil bli frakjørt, kaffe og bollestopp)
- ✓ Det forutsettes at hver enkelt legger opp til egentrening i tillegg til det faste opplegget.
- ✓ Dersom ryttere fra andre grupper deltar på treningene gjør de alltid dette på våre vilkår.
- ✓ Det vil være obligatorisk fremmøte på tirsdager.
- ✓ Det anbefales å benytte seg av klubbens tilbud på vintertrening. (Se egen presentasjon)
- ✓ Det vil komme tilbud om en vårsamling med profesjonelt innhold for alle som er interessert.



Ritt/Målsetning:

- ✓ Målet er å starte i 4 ritt i 2015.
 - ✓ Enebakk Rundt (84 km): 1. mai Tid: 2:15 – 2:20
 - ✓ Vestfold Rundt (90 km): 31. mai Tid: 2:30 – 2:45
 - ✓ Tyrifjorden Rundt (145 km): 7. juni Tid: 3:10 – 3:20
 - ✓ Lillehammer Oslo (196 km): 20. juni Tid: 5:00
- ✓ Follo Rittet. 17. august Fellesstart – tur eller master (frivillig)
- ✓ Det blir organisert transport og overnatting i sammenheng med Lillehammer Oslo
 - ✓ Klubben har reservert 40 plasser i pulje 5 timer frem til 18. desember.
 - ✓ Dette betyr at vi får beste mulige startavgift. De som melder seg på må betale inn startavgiften til klubben innen 1. desember.
- ✓ De som deltar på klubbens samling vil få anledning til å prøve seg i et Italiensk Grand Fondo.
- ✓ Det er ikke obligatorisk å starte på ritt, men vi ser gjerne at flest mulig starter slik at vi får ritterfaring så tidlig som mulig.
- ✓ Vi vil så langt det er mulig forsøke å få alle til mål.



Vintertrening 2015



Tid & Sted:

Follo SK har i år inngått samarbeid om vintertrening med Puls Fitness på Langhus.

➤ Første trening lørdag 1. November 2014 - siste trening tirsdag 31. Mars 2015

➤ 3 ukentlige treninger:

- Tirsdager: 55 minutter sirkeltreing under ledelse av Charlotte Hollo Bugge
- Torsdager: 75 minutter spinning under ledelse av Jørgen Feldt (Intervaller)
- Lørdager: 2 timer spinning under ledelse av Jørgen Feldt eller Tore Kirkedam (Langkjøring med intervaller)

➤ Tider:

- Tirsdag: 20:30 – 21:25
- Torsdag: 19:50 – 21:05
- Lørdag: 09:30 – 11:30

➤ Kapasitet:

- 28 sykler pluss instruktør. Her vil først inn får sykkel gjelde.

➤ Pris:

- Vintertreningen koster kr. 500/- per medlem for hele vintersesongen.
- Innbetales til konto 1617. 35.00118 innen 01. November 2014
- Kopi av Innbetaling sendes til tore@kirkedam.com for registrering.
- Alle som har betalt for vintertrening får et eget vintertreningsbevis.



Vintertreningsplan:

2014	Uke: 44	Uke: 45	Uke: 46	Uke: 47	Uke: 48	Uke: 49	Uke: 50	Uke: 51	Uke: 52
Tirsdag:	---	04.11.2014	11.11.2014	18.11.2014	25.11.2014	02.12.2014	09.12.2014	16.12.2014	----
Torsdag:	---	06.11.2014	13.11.2014	20.11.2014	27.11.2014	04.12.2014	11.12.2014	18.12.2014	---
Lørdag:	01.11.2014	08.11.2014	15.11.2014	22.11.2014	29.11.2014	06.12.2014	13.12.2014	---	---

2015	Uke: 1	Uke: 2	Uke: 3	Uke: 4	Uke: 5	Uke: 6	Uke: 7	Uke: 8	Uke: 9	Uke: 10	Uke: 11	Uke: 12	Uke: 13
Tirsdag:	----	06.01.2015	13.01.2015	20.01.2015	27.01.2015	03.02.2015	10.02.2015	24.02.2015	03.03.2015	10.03.2015	17.03.2015	24.03.2015	31.03.2015
Torsdag:	---	08.01.2015	15.01.2015	22.01.2015	29.01.2015	05.02.2015	12.02.2015	26.02.2015	05.03.2015	12.03.2015	19.03.2015	26.03.2015	---
Lørdag:	---	10.01.2015	17.01.2015	24.01.2015	31.01.2015	07.02.2015	14.02.2015	28.02.2015	07.03.2015	14.03.2015	21.03.2015	28.03.2015	---



Spesialtilbud fra Puls:

Spesialtilbud fra Puls til medlemmer av Follo SK ved innmelding før 1. Desember 2014.

- Fullt medlemskap kr. 349/- per måned
- Fri innmelding.
- Mulighet til kostnadsfritt å fryse medlemskapet i sommermånedene.



Vårsamling i Italia:





Tidsrom:

Fra 7 til 14 dager:

➤ Alternativer:

- ✓ Lørdag 21 Mars – Lørdag 28 mars. (7 dager)
- ✓ Lørdag 28 Mars – Lørdag 4 april. (7 dager)
- ✓ Lørdag 21 mars – Lørdag 4 april. (14 dager)

Vi arbeider nå for å få på plass en ordning for de som velger uke 1 og ønsker å kjøre Fondo Città di Riccione.



Generell info:

Det er mulig å leie sykler. Dette gjøres på: www.belvederericcione.com
Det anbefales imidlertid om mulig å ta med sin egen.

Hotellet har alle fasiliteter når det gjelder vedlikehold og sikker oppbevaring av sykler.

Det legges opp til et svært spesialisert program for Follo's ryttere. For familiemedlemmer finnes det alternative tilbud. Kortere turer og utflukter med dedikerte guider samt et stort spa med svømmebaseng.

Riccione har også et stort svømmeanlegg med olympiske mål innenfor gangavstand.

Alt dette er godt beskrevet på: www.belvederericcione.com



Inkluderer:

- The rich and energizing breakfast buffet
- The afternoon lunch buffet upon your return from the ride
- The Italian dinner at buffet including mineral waters, iced tea and local house wines
- Free WIFI internet connection throughout the hotel
- Bike wash area with complete cleaning equipment
- 12-hour laundry service for your cycle wears
- Secured bike storage with CCTV
- Entrance and use of our 450 square meter wellness & spa centre
- A courtesy set per person with a soft bathrobe and a pair of slippers
- A Belvedere logoed wash bag with a selection of bathroom amenities
- An informational welcome pack together with a seasonal T-Shirt
- Evening photo slide show & get-together of the bike tours



Trener og turer:

- Qualified Sports Director Felice who will be your private guide, together with expert tour guide Filippo.
- Plus a special surprise guest star from the ex pro-cycling world!
- Tours that follow in the tracks of Pantani through the beautiful hinterland where he used to train.



Rittdeltagelse:

29th March 2015: Fondo Città di Riccione. This leaves from our very own town of Riccione and there are two routes available: **Short route, 92 km**  **Long route, 124 km** 



We will take care of your registration for the event and provide you with any further information needed (registration and eventual transport costs are not included in the accommodation price).



Priser:

Rom type: Person/natt for mer enn 11 deltagere.	1 €	kr 8,40	Per barn < 12 i familierom	1 uke	2 uker
· Basic double room with balcony, 2 people sharing	€ 117,80	kr 989,00	kr 494,00	kr 6 923,00	kr 13 846,00
· Medium Glamour double room with balcony, 2 people sharing	€ 136,80	kr 1 149,00	kr 574,00	kr 8 043,00	kr 16 086,00
· Top Glamour double room with balcony, 2 people sharing	€ 155,80	kr 1 308,00	kr 654,00	kr 9 156,00	kr 18 312,00
· Glamour Junior Suite, 2 people sharing	€ 193,80	kr 1 627,00	kr 813,00	kr 11 389,00	kr 22 778,00
· Basic double room for single use with balcony	€ 155,80	kr 1 308,00		kr 9 156,00	kr 18 312,00
· Glamour double room for single use with balcony	€ 179,55	kr 1 508,00		kr 10 556,00	kr 21 112,00
Ferieskatt Italia per person: (Gjelder ikke barn under 12)	€ 17,50	kr 147,00			



Reise:

Bestill reisen så tidlig som mulig:

➤ Alternativer:

✓ Lufthansa:	Oslo – Frankfurt – Bologna	Fra kr. 1800,- Sykkel kr. 1000,- tur/retur
✓ SAS:	Oslo – København – Bologna	Fra kr. 1700,- Sykkel kr. 1000,- tur/retur
✓ Ryan Air:	Rygge – Bologna	Ukjent – Sykkel kr. 1200,- tur/retur

Prisen på billetter avhenger av hvilket tidsrom man reiser.

Dersom klubben samordner reisen blir vi hentet i Bologna med buss. +- kr. 750,- tur/retur

Felice will lead you over the hills of Pantani!





BELVEDERE TRAINING CAMP - Spring 2015







ROAD CYCLING



Difficulties
hard



Distance
157km



Altitude
2000mt



Average
30.2 km/h

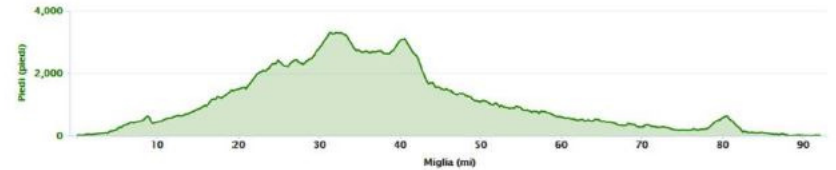
Three regions tour (Romagna Marche Tuscany)

Riccione – Mercantino Conca – Passo Cantoniera – Sestino – Montecchio

– Riccione

A very difficult route, which reaches the 1100 m above sea-level, plunged in the green of Appennini Mountains, with exceptional panoramic balconies. Departure from Romagna, crossing the back-country of Pesaro, climbing the Tuscan Appennino to go down towards the Adriatic Sea.

Route score:





BBQ AT MARINA'S COUNTRY HOUSE









BELVEDERE SPA & BEAUTY