



# STYRKEPRØVEN 2018

LÅGEN CK I SAMARBEID MED OTTADALEN SK

# AGENDA

- Personell – Laget
- Vintertrening
- Overordnet skisse for opplegget
- Trening og ritt til våren
- Målsetting
- Trøyer
- distanse
- Kort om opplegget
- Økonomi
- Påmelding
- Annet



# FRIST FOR ENDELIG PÅMELDING

- ▶ Alle som ikke har meldt ifra MÅ gjøre dette innen 10. desember
- ▶ Dette gjøres ved å melde fra til meg, og betale inn egenandel.

# Overordnet skisse for opplegget

- ▶ Fellestreninger i vinter
- ▶ Stangehallen
- ▶ Fellestrening 1 gang i uka etter påske
- ▶ 2 oppkjøringsritt
- ▶ Fellesturer min 3 stk
- ▶ Styrkeprøven 16.juni 2017

# Vintertrening

- ▶ Hver enkelt må sørge for holde seg i form ila vinteren
- ▶ Fokus på mengdetrening; allsidig og variert
- ▶ Prøver å få til tur til Stangehallen lørdag 27. jan 2018
- ▶ En felles spinning time i mnd. (jan, feb, mars)
  - ▶ Lørdag 13 januar på FiF, 90 min
  - ▶ Lørdag 17. februar på FiF, 90 min
  - ▶ Lørdag 17. mars på FiF, 90 min

# Trening og oppkjøringsritt

## trening

- ▶ En fellestrening i uka
  - ▶ Fokus på tempo og rulle
  - ▶ Intervall felles på de ulike plassene
- ▶ Fåvang, Vinstra, Otta koordinerer seg imellom ellers i uka
- ▶ Min 3 felles langturer
- ▶ Se forslag til turer og ritt
- ▶ Endelig plan settes opp senere

## ritt

- ▶ Enebakk rundt 1. mai (frivillig) – lag
- ▶ Lalms rittet – fellesstart
- ▶ **Randsfjordet rundt – Lag (26.mai)**
- ▶ **Tyrifjorden Rundt (3.juni) eller**
- ▶ **Mjøsa rundt-lang runde – lag (4.juni)**

**Fokus på å kjøre som lag- finne lagsammensetting på fellesturer og ritt**

# Forslag fellesturer og ritt vår 2018

Når	Hva	Merknader
22. April	Langtur	
<b>29. April</b>	<b>Langtur 4-5t (pri)</b>	
1. Mai	Langtur 3 t	Enebakk rundt
<b>6. Mai</b>	<b>Langtur med ca 5t (pri)</b>	<b>Noe tempo underveis, rulle</b>
10. Mai	3 timer tur	Kristi Himmelfartsdag (torsdag)
13. Mai		Lalmsrattet ??
<b>20. Mai</b>	<b>Langtur med 5-6t (pri)</b>	<b>Noe tempo underveis, rulle</b>
21. mai	Rolig 2 t	2. pinsedag
<b>26. mai</b>	<b>Ritt (pri)</b>	<b>Randsfjorden rundt (Lørdag)?</b>
<b>3. Juni</b>	<b>Ritt (pri)</b>	<b>Mjøsa eller Tyrifjorden rundt?</b>
10. juni	Rolig 2 timer tur anbefales	
<b>16. Juni</b>	<b>Ritt</b>	<b>DSSP</b>



# Målsetting

## 17,5 time +/-

- ▶ Flest mulig med inn til Oslo
- ▶ **Jobbe for hverandre.**
- ▶ **Gjøre hverandre gode**
- ▶ Positivt
- ▶ Sosialt

# klær

- ▶ Alle kjører i Lågen eller OSK klær. Ingen felles trøye i år
- ▶ Nettbestilling
- ▶ Min trøye og bukse og vest
- ▶ Skoovertrekk og hansker
  
- ▶ Bør ha med ekstra
  - ▶ Regnjakke
  - ▶ Ekstra bukse og trøye ??
  - ▶ Ekstra super eller ulltrøye

# Distanse

## Trondheim

- ▶ 543 km
- ▶ 3627 høydemeter
- ▶ 1.nov – 31.des – 1730,-



# Utkast til kjøreplan

- ▶ 1. Kassestopp – Ulsberg, xxxx – etter ca 95 km
  - ▶ 2. Kassestopp – Hjerkin, rasteplass – etter ca 165 km
  - ▶ 3. Kassestopp – Vinstra, Statoil – etter ca 275 km
  - ▶ 4. Kassestopp – Biri, en eller annen plass – etter ca 385 km
  - ▶ 5. Kassestopp – Minnesund, busslomme , etter ca 455 km
- 
- ▶ Ca 4 min på hver stopp.
  - ▶ Bytte flasker
  - ▶ Fulle opp med mat på lomme
  - ▶ Domulighet

# Opplegg fra Trondheim

## Transp/Overnatting

Felles transport fredag  
Booker inn på felles hotell  
Bagasje sendes med DSSP  
transport fra Trondheim til Oslo  
Felles retur fra Oslo

## Rittet

Lager en grov kjøreplan  
Langing 5 stk  
Domuligheter  
Støtteapparat 2-4 stk (1-2 biler)

## Økonomi

Alle bærer sin egen kost til påmelding  
transport, overnatting, mat/  
langing  
Noe vil være felles innkjøp som betales med egenandel  
LÅGEN CK stiller med 20.000,-

# FØLGEBIL

- ▶ 1 stk kassevogn type stor med plass til kasser og annet ekstrautstyr
- ▶ 1 stk personbil med sykkelstativ på taket
- ▶ Helst 2 stk mi hver bil.
- ▶ Personer er ikke avklart ennå.

# ØKONOMI

## Dekkes av felles

- ▶ Lågen CK sponser med 20.000,-
- ▶ Egen andel 20 stk: 10.000,-
  
- ▶ Transport
- ▶ Overnatting i Trondheim
- ▶ Følgebiler
- ▶ Service apparatet
  
- ▶ Oppgjør av fellesutgifter gjøres i etterkant

## Enkeltvis

- ▶ Betaler påmelding selv
- ▶ Egenandel på kr 500 som betales inn til Lågen CK innen 10. des 2017
  - ▶ Knr: 2095 32 56208
  - ▶ Merkes med: Egenandel DSSP 2018 og navn.
  - ▶ Send Kim Erik melding når utført

# PÅMELDING

- ▶ Styrkeprøven vil at vi skal ha starttid ift målsetting vår. Dette spesielt for å unngå alt for mange forbikjøringer.
- ▶ Vi får tildelt inntil 30 plasser i ei lukket storlagpulje. Plass til maks Da får jeg tildelt en agentkode som hver enkelt skal bruke ved påmeldigen.
- ▶ Den første det er ledig i er 0655.
  - ▶ Da bør vi være i Oslo rett over midnatt sånn ca.
- ▶ Kommer tilbake med eksakt info om dette.



# Sosiale medier/kommunikasjon

- ▶ Deltakerforum på facebook – lukket gruppe
- ▶ «offentlig» informasjon på klubbene sine facebooksider.
- ▶ Alle må sende meg kontakt informasjon på mail:
  - ▶ [Sendes til: Kim\\_erik\\_m@hotmail.com](mailto:Kim_erik_m@hotmail.com)
  - ▶ Trenger følgende info
    - ▶ Tlf
    - ▶ Adresse
    - ▶ Mail adresse

# Kontakt informasjon

Asgeir

TLF: 906 47 610

MAIL: [asgeir@faavang-maskin.no](mailto:asgeir@faavang-maskin.no)

Kim Erik

TLF: 416 94 888

Mail: [kim\\_erik\\_m@hotmail.com](mailto:kim_erik_m@hotmail.com)

???

TLF:

MAIL:

# Annet

- ▶ Det er spørsmål om sydenturer. Blir ingenting felles. Koordiner innad i laget
- ▶ Vi skal prøve å få til et sosialt arrangement ila januar.

# «Some of the golden rules»

- ▶ Rule #9//If you are out riding in bad weather, it means you are a badass.  
Period
- ▶ Rule #31//Spare tubes, multi-tools and repair kits should be stored in jersey pockets
- ▶ Rule #53//Keep your kit clean and new
- ▶ Rule #63//Point in the direction you're turning.
- ▶ Rule #65//Maintain and respect your machine
- ▶ Rule #67//Do your time in the wind
- ▶ Rule #71//Train Properly
- ▶ Rule #88//Don't surge.
- ▶ Rule #93//Descents are not for recovery. Recovery Ales are for Recovery
- ▶ <http://www.velominati.com/the-rules/>

«slow are smooth, smooth is fast»

Spørsmål ??????