

# Informasjonsmøte for gruppe 2

## IF Frøy landevei

Møtet ble holdt i Ekeberghallen tirsdag 16/3-2010 og det var ca. 25 personer tilstede.

### Trening:

- Det er fellestrening hver tirsdag og torsdag, samt langtur på søndag. Felles oppmøte på Hvervenbukta. Sjekk treningsplanen for dagens detaljer.
- Vi skal få hjelp av Carl-Erik Pedersen (eks. Rye-ekspressen og Zoncolan) til å sette opp et treningsprogram som passer til gruppe 2 sine satsningsritt.
- Gruppe 2 skal alltid holde seg til det treningsprogrammet som er satt opp for den aktuelle dagen. Dette gjelder både treningens innhold og rute (hvis spesifisert). Eventuelle avvik (f. eks. grunnet vær eller andre forhold) varsles i rimelig tid på Frøy forumet under gruppe 2.
- Dersom hverken Frode eller Geir kan møte på treningen skal en vara-kontakt ta over dagens trening.

### Ritt:

- Satsningsritt
  - Enebakk rundt (kontakt Frode, Geir)
  - Nordmarka rundt (kontakt Frode, Geir)
  - Lillehammer-Oslo (kontakt Frode, Geir)
- Oppkjøringsritt
  - Stjernetråkken/Fredrikstad (kontakt Oddbjørn)
  - Smaalenene rundt/Askim (kontakt Thomas)
  - Randsfjorden rundt
  - Jotunheimen rundt (Thomas prøver å samle en gruppe)
- Veterancup for gruppe 2
  - Det er interesse i gruppe 2 for å delta i enkelte veterancup-ritt. Oddbjørn legger ut info på forumet under veterancup.
  - Sven Kr. Jørgensen er klubbens kontakt for veterancup. Gi alltid Sven beskjed om deltakelse, blant annet for felles påmelding.
  - Merk at alle må ha egen tidtakingsbrikke for å delta i veterancup, eventuelt leie brikke per

ritt.

## **Sosialt:**

- Vi ønsker å bruke Carl-Erik Pedersen til å fortelle om lagkjøring, samt informere litt om treningsplanen. Vi ønsker også å få Carl-Erik med på noen av våre treninger for å hjelpe oss med lagkjøringen.

## **Kjøreregler:**

- Hva skal gruppe 2 sitt motto være? Vi skal opptre som et lag og ikke kjøre kun for noe få ryttere, men vi skal heller ikke vente på alle.
- Vi avtaler kjøreregler på forhånd og holder oss til disse. Nærmere informasjon legges ut på forumet før hvert ritt.
- Vi velger tre kapteiner til hvert ritt, hvorav en alltid sitter først på halen. Kapteinene bestemmer i fellesskap hva som skal gjøres under rittet. Eventuelle uenigheter tas opp etter rittet.
- Vi kan kjøre prinsippet (formulert av Frode og Bjørn) ”lokomotivet” (selve rulla), ”spisevogna” (halen, som ruller slik at alle må inn i rulla igjen) og ”sovevogna” (de som ikke lenger bidrar og egentlig har gitt opp). Ved fullt lag skal alle bidra i rulla og benytte spisevogna til spising og hvile. Ryttere som bidrar i lokomotivet kjøres ikke av etter en gitt distanse (f.eks. halvveis). De som ikke orker å bidra setter seg i sovevogna og disse blir ikke tatt hensyn til ved fartsjusteringer eller annet.

## **Kommunikasjon:**

- Vi bruker det nye Frøy forumet som vår hoved-kommunikasjonskanal.
- Vara gruppekontakter er Oddbjørn, Thomas og Carl.

## **Diverse:**

- Ønsker tidlig fastsatt dato på klubbmesterskapene. Geir og Frode minner ledelsen om dette.