



Viktig info - Opplegg for Landevei 2017!

På medlemsmøtet 21 sept. ble det lagt fram og diskutert følgende opplegg for en satsning på landevei i KIF Sykkel for sesongen 2017.

Felles mål:

- Styret ønsker å legge til rette for en felles satsning inn mot lagtemporitt.
- Felles mål for klubben og medlemmene.
- Noe vi gjør sammen → Sosialt og skaper team og god klubbfølelse
- Styret ønsker å bruke midler på å få til et godt opplegg for alle.

Hovedmål for klubbens satsning:

Deltagelse i Lillehammer-Oslo med minimum 2 lag fra KIF

- 2 fulle lag + eventuelt en Gruppe 3
 - Det er begrensning på 20 ryttere pr lag i lagstarten.
 - Man kan kjøre som et lag selv om man starter i fellesstartene. Dette vurderes for lag 2 og 3.

Lag 1 (nivå 1):

- Mål 40+ km/t. Målsetting for den enkelte er ikke primært å være med laget helt til mål, men å bidra til best mulig tid for laget (5. mann i mål). Målsetning justeres / avtales av gruppa inn mot rittet.

Lag 2 (nivå 2):

- Mål ca 35 - 37 km/t. Målsetting er så langt som mulig å få alle i mål samtidig. Målsetning justeres / avtales av gruppa inn mot rittet.

Lag 3 (nivå 3): Målsetting er å gjennomføre Lillehammer – Oslo, og ha med alle til mål.

Trening/oppkjøring:

- Åpne treninger tirsdager, torsdager og søndager. Disse treningene fortsetter i samme spor som tidligere, dvs lagtempo/bakketrening og roligere turer ihh til en plan som lages før sesongen starter.
- I tillegg settes opp noen spesifikke lag/rulle treninger på 2,5 - 3 timer. Disse treningene er kun for deltagere på L-O opplegget og bør prioriteres.
- Klubb- / testritt
- Deltagelse på 1 eller 2 oppkjøringsritt i forkant av L-O.
 - Konkrete forslag til "oppkjøringsritt" må vi ta til våren når vi ser terminlisten. Aktuelle ritt kan være Randsfjorden Rundt, Nordmarka Rundt, Tyrifjorden Rundt, Vestfold Rundt eller andre.
- Ukentlig spinning på KIF-huset gjennom høsten og vinteren
- Treningsleir på «sydligere strøk» på vårparten

Organisering:

Kongsberg Idrettsforening - Sykkel



- Gjennomføres med økonomisk støtte fra klubben
- Egenandelen blir ca. 2.000 kr for å være med på opplegget. Dette inkluderer:
 - Startkontingent i L-O + 1 annet ritt, overnatting Lillehammer, støtteapparat L-O, transport L-O, spesiell KIF L-O trøye.
 - Oppgaver i og rundt laget (treningsplan, påmelding, følgebiler, transport, overnatting, etc) fordeles blant de som blir med på opplegget.
- Samme opplegg for alle 2 (eller 3) lag.

Påmelding / Frist:

- Må ha forpliktende tilbakemeldinger for å dra i gang.
- De som er interessert må gi tilbakemelding innen **1/12 2016** og indikere hvilket nivå som passer. Påmelding gjøres via eget «arrangement» som opprettes på Facebook i nær framtid. Følg med!
- Ved tilstrekkelig interesse (dvs minimum 15 som melder interesse for lag 1 og minimum 10 for lag 2) setter vi i gang.
- En del av egenandelen må betales inn til KIF Sykkel før nyttår som bekreftelse på deltagelse.
- Det vil være mulig å skifte lag senere.
- Ved mangelfull interesse vil det ikke bli planlagt noe felles opplegg for 2017 sesongen utover et treningsopplegg som tidligere.

Lagledere blir:

- Lag 1: Pål Bakke + Ivar Gabrielsen + Hans-Christian N. Johansen
- Lag 2: Ingar Tveiten + Odd Runar Saga (?)
- Lag 3: Stein Ingebretsen + Hans Tommy Wilhelmsen

Individuelle mål:

- Deltagelse i klubbens satsning mot lagtemporitt som et felles mål gir den enkelte et veldig godt grunnlag for også å delta på andre ritt (alene eller sammen med andre KIF-ere) hvor individuelle mål kan settes.