

Referat fra evalueringsmøte:

Avholdt: 29. september 2011

Sted: Marienborg, Osloveien 105

Tid: 20.00 – 21.30

Tilstede: 10 fra laget møtte og to fra andrelaget som ønsker å delta i 2012: Kjell, John Ivar, Bjørn, Hans Jørgen, Arne, Erik, Terje, Frank, Geir og to fra andre laget Morten Forsvold og Bjørn Gregersen, oppmøte 11 syklist.

Fakta Trondheim Oslo 2011:

Antall syklist til start: 30 syklist

Antall syklist i mål: 26

Sluttid: 14. timer og 40 minutter

De fem beste resultatene de siste 10 årene: 14.36, 14.44, 14.53, 15.02 og 15.12

Gjennomsnitt hastighet: 36,7 km/time (planlagt 37,1 km/time)

Plassering som lag: 6 plass vi taper ganske jevnt fra start til mål, noe mer fra Trondheim-Dombås-Lillehammer.

To stopp: varighet som planlagt, teoretisk 2x90 sek., trolig noe lengere

Løypa: om Ringsaker kirke, noe ekstra ved Minnesund, sannsynlig 10 - 15 minutter lengre enn en standard løype om Rudshøgda.

Forhold: Fine forhold, noe kaldt de første 10 milene, gode forhold fra Otta til Oslo, noe mindre medvind enn forventet.

Oppsummering; vi åpnet offensivt og samsvarende med skjema, for noen av syklistene for høy fart fra Ulsberg til Hjerkin, strekningen fra Dombås til Lillehammer ca. 1 km/t 1,2 km/t lavere hastighet enn planlagt, deretter på skjema til mål, godt syklet fra Lillehammer Eidsvoll i forhold til BOC (lag nr. 5). **Konklusjon; meget godt syklet, vi må være 30 syklist til start.**

Følgende fungerte som planlagt; treningsprogram, kapteinene, samband, serviceapparatet, rutiner rundt tissing (flere samlet, organisert tissepauser), alle syklet for laget så lenge det var mulig, få på hale.

Forbedringer; vurdere syklende langing, 30 syklist til start er en forutsetning, tettere samarbeid med TVKs andre lag (rekruttere de beste derfra, tett samarbeid fra høsten til mai måned (fellestreninger, lørdag eller søndag), terpe teknisk sykling (teori gjennomgås i mars og april måned, kjeda skal fungere fra 1. mai), minimalisere tapt tid ved stopp (vi minimaliserer stopptid på treninger), alternativ til lang kjede videføre to med kaptein i hver pule, forankre laget (grunnstammen i laget høsten året før), endelig lag (mellom 1. mai og 1. juni), treninger etter ferien, vindmotstand (tempodrakt/-hjelmer må vurderes, kontroll av fysisk nivå (måling av O2 opptak), massasje, rekruttere yngre syklist, stopp v/Ringsaker kirke flyttet rett før Lillehammer, opprette rekrutteringsgruppe, tema kvelder, vurdere skigruppe til vinteren.

John Ivar kaller inn syklistene fra 1.- og 2-laget til felles møte i desember måned. Avslutning på Tavern som vanlig.