

Møtereftrat – Møtedato 2011.12.7

Trondheim Oslo 2011 - Møte nr. 1 – Fellesmøte Tvks 1. og 2. lag

Til stede:

Til ca. 25 syklister, hvorav 11 syklister for lag 1 og ca. 15 for lag 2.

Følgende møtte for lag 1: John Ivar Mogseth, Jan Ivar Rønningen, Erik Sundt, Hans J. Rambech, Bjørn Stavnes, Bjørn Gregersen, Ivan Espesvik, Audun Tveit, Oddvar Sæther, Karsten Flatval

Liste over fremmøtte for lag 2 levert Svein Ove

Møtesaker:

- Orientering om standard opplegg for begge lag: **John Ivar** redegjorde for standard opplegg for førstelaget; ca. 35-40 syklister, de 30 sterkeste stiller til start, alle i kjeda, to stopp på 90 sek., raskere vekslinger i front, jevnere hastighet, snitt hastighet 37-38 km/t, vi sykler med en lang kjede, trø med pedalene hele tiden, trolig høyere hastighet oppover, 10-12 følgebiler, hver enkelt syklist må ha egen langer, vi sykler på kapteins pulsklokke. **Svein Ove**; redegjorde for standard opplegg for andrelaget; 35-40 syklister har vist interesse, målsetting 15 timer og 59 min., laget har søkt om wildcard i lagkonkurransen (maks 30 syklister), hvis avslag stiller laget til start i en av de første større puljene (ingen begrensning på antall syklister), planlegger treningstur med overnatting, flere stopp, lengre stopp, færre eller ingen langere, kassebil, snitt hastighet 32/33 km/t, lavere hastighet oppover, jevn hastighet, trår over tråkk i front.
- Lagledere for begge lag: John Ivar vil fungere som lagleder til påska 2011. Emhjellen fungerer som lagleder for andre laget.
- Samarbeid mellom lagene: Vi trener sammen i april måned og lengre hvis hensiktsmessig. Vi blander syklistene og deler gruppa i hensiktsmessige undergrupper som sykler sammen, hver gruppe har kaptein. Syklistene kan som tidligere bytte mellom lagene til en gitt dato senest 1. juni. TVKs førstelag forutsetter at de fra andrelaget som prøvesykler i førstelaget og ikke er sterke nok, går tilbake til andrelaget. Trolig ingen fellestreninger etter medio mai. Begge gruppene har egne treningsprogram. John Ivar utarbeider som vanlig forslag til program for førstelaget som også andrelaget kan benytte. Syklistene vil via treningene registrere hvilket lag som passer hver enkelt syklist.
- Vintertrening: Utetrening fra Heimdal hver lørdag kl. 09.00 og delvis søndager i vinter.
- Sykling i utlandet Benidorm og Mallorca. Mallorca, avreise 24. mars, retur 5. april. Noen sykler en uke og andre noe over to uker. På Mallorca bestiller vi rom på Velotel. (www.velotel.no). De som vurderer Benidorm kontakter Geir Evensen eller Alf Grøtte. Normalt sykler ca. 30 syklister fra Trondheim i utlandet rundt påske.
- Kapteiner: Førstelaget velger treningskaptein i april måned og kaptein teamet i mai måned. Ove Mogård vil være treningskaptein for andrelaget.

Treningsprogram:

- Langturer Berkåkrunder, torsdagene gjennomføres med høy intensitet varighet ca. 30 min eller intervaller 4x4 eller 5x5, med basis i treningsopplegget fra i fjor.
Treningene skal for begge lagene gjennomføres på angitt nivå.
- Treningsplan sendes ut før påske, vurderer treninger før påske og i påska. Vi trener torsdager kl. 18.00, lørdager og søndager kl. 09.00 (i april kl. 10.00), trening torsdager og lørdager skal prioriteres, alle bør om mulig delta på flest mulige treninger.

- Alle oppfordres til også å delta i bedriftsritt, turritt, veterancup, flere ritt har obligatorisk deltakelse.

Trondheim Oslo 2012:

- John Ivar redegjorde grovt om de faste rutinene; kapteiner, følgebiler, langere, stopp, langing, mat og drikke, målsetting, tilhørende hastighet, laguttak, service og frontbil, de fleste oppgaver er personlig ansvar. John Ivar vil redegjøre for alle detaljer i senere møter. Felles overnatting på Helsefyr. Alle skal sykle i kjeda helt fra start til mål, ingen skal på halen før de ikke klarer å sykle fremme lenger, alle må ha som å sykle fremme til minimum Lillehammer og helst til mål. Alle må ha helårslisens.
- Rutinene for andre laget er stort sett likt; ingen følgebiler og langere ikke krav om helårslisens.

Diverse:

- Felles skitrening kan også være en mulighet, skikarusell onsdager med første start kl. 18.00, i tillegg mulighet for skirenn hver helg, vi er ca. 15 syklistere som også driver med ski om vinteren.
- Nødvendig treningsunderlag: I vinter anbefales ca. 10 timer trening hver uke, sykkel og ski. Treningsprogrammet gir ca. 300 mil. Jeg anbefaler ca. 500 mil på sykkel fra 1. januar til styrkeprøven. Ukentlig treningsmengde etter påske, anbefaler ukentlig ca. 15 timer for førstelaget og ca. 10 timer for andrelaget. Gjør oppmerksom på at treningsbehovet kan variere vesentlig på grunn av alder eller nivå. Syklistene må beherske hastigheter på sykkel på over 40 km pr. time for førstelaget og 35 km/t for andrelaget. TVK ønsker at vi profilerer laget også på treninger. Ny klubbdrakt til våren. Alle må kontrollere om kosttilskudd som benyttes er klarert, sjekk hjemmesidene. Bruk av kosttilskudd og annet tilskudd er ikke nødvendig for å lykkes. De som benytter astmamedisin må avklare bruken slik at den er lovlig.
- Markedsføring; begge lagene bør markedsføres bedre; NTNU og Hank. Diskuteres neste møte.
- Spinning søndager kl. 18.15-20.00 på Elexia i Lade Arena, kostnad kr. 50, trener Ove Mogård.

Neste møte:

- **Neste møte avholdes i slutten av januar eller tidlig i februar måned.**

Hilsen

John Ivar