

Referat fra evalueringsmøte:

Avholdt: 1. juli

Sted: Marienborg, Osloveien 105

Tid: 20.00 – 21.30

Tilstede: ca. 12 fra laget møtte

Fakta Trondheim Oslo:

Antall syklister til start: 26 syklister

Antall syklister i mål: 19

Sluttid: 15. timer og 2 minutter

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

Gjennomsnitt hastighet: 36 km/time

Plassering som lag: 8 plass

To stopp: varighet som planlagt; teoretisk 2x90 sek. (virkelig 2. min. og 45 sek.)

Løypa: sannsynlig ca. 10 til 15 minutter lengre enn en standard løype

Forhold: Vått og kaldt de første 10 milene, noe sidevind over fjellet, ellers grei forhold.

Oppsummering; vi åpnet sakte i forhold til de andre lagene, vår hastighet til Dombås samsvarer med skjema til 14.44, 1 min foran skjema på Lillehammer, burde holdt høyere hastighet fra Dombås til avkjøring til Lillehammer og strekningen Minnesund Oslo, vi burde kommet i mål på en 15 min. enn vi klarte.

Forbedringer; rutiner rundt tissing (flere samlet organisert tissepauser), langing forbedres (vurdere syklende langing), tettere samarbeid med andre laget (rekruttere de beste derfra, tett samarbeid i mai måned), terpe teknisk sykling (teori gjennomgås i mars og april måned, kjeda skal fungere 1. mai), alternativ til lang kjede (prøve med to eller tre puljer med halekaptein), forankre laget (grunnstammen i laget klar høsten året før), endelig lag (mellom 1. mai og 1. juni), fellestreninger tidligere (treninger etter ferien, mandag/torsdag/lørdag, spinning), høyere hastighet (hard trening/intervalltrening tre ganger i uka, høyere hastighet på langturene 4 til 5 langturer, flere må sykle ritt), vindmotstand (tempodrakt/-hjelmer må vurderes, tettere kjede generelt og i front), bedre kommunikasjon (kapteiner sykler med fløyte), kontroll av fysisk nivå (måling av O2 opptak), rekruttere yngre syklister

Konklusjon:

Vi ønsker å sykle raskere til Oslo (2010 14.30, 2011 14.00)

Plassering som lag: 3. eller 4. plass

Med hilsen John Ivar